رویش روان شناسی، سال۱۵، شماره ۸، شماره پیاپی ۱۲۵، آبان ۱۴۰۵
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),15(8), 2026

نقش واسطه‌ای سرزندگی ذهنی در رابطه میان ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی

The mediator role of subjective vitality in the relationship between mindfulness and life satisfaction

مریم یوسفی
کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
مطهره ولوی
دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.
زهرا امجدیزدی
کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
حسین کارشکی (نویسنده مسئول)
استاد، گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

Maryam Yousefi
MA in Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
Motahareh Valavi
Ph.D Student in Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.
Zahra Amjadyazdi
MA in Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
Hossein Kareshki*
Professor, Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. kareshki@um.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی با میانجی‌گری سرزندگی ذهنی انجام شد. این پژوهش توصیفی-همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعهٔ آماری پژوهش را دانشجویان دختر و پسر دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تشکیل دادند که از بین آن‌ها ۳۴۰ دانشجو از طریق نمونه‌گیری دردسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل مقیاس ذهن‌آگاهی براون و ریان (MAAS، ۲۰۰۳)، مقیاس رضایت از زندگی داینر و همکاران (SWLS، ۱۹۸۵) و مقیاس سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (SVS، ۱۹۹۷) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به روش تحلیل معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار است. نتایج نشان داد که ذهن‌گاهی و سرزندگی ذهنی بر رضایت از زندگی اثر مستقیم و معنادار داشته و همچنین اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی نیز معنادار است (P<۰/۰۵). علاوه بر این نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که مسیر غیرمستقیم نیز معنادار بوده و سرزندگی ذهنی در رابطه میان ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی نقش میانجی دارد (P<۰/۰۱). بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق سرزندگی ذهنی بر رضایت از زندگی تاثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: *ذهن‌آگاهی، سرزندگی ذهنی، رضایت از زندگی.*

Abstract

The present study aimed to investigate the relationship between mindfulness and life satisfaction mediated by subjective vitality. This study was descriptive-correlational and structural equation model type. The statistical population of the study consisted of male and female students at University of Birjand in the academic year 2025-2026, from which 340 students were selected as a sample through convenience sampling. The instruments of this study included Brown and Ryan's Mindfulness Awareness Scale (MAAS, 2003), Diener et al.'s Life Satisfaction Scale (SWLS, 1985), and Ryan and Frederick's Subjective Vitality Scale (SVS, 1997). The data from the study were analyzed using structural equation analysis. The findings of this study indicated that the proposed model had a good fit. The results showed that mindfulness and subjective vitality had a direct and significant effect on life satisfaction, and the direct effect of mindfulness on life satisfaction was also significant (P<0.05). In addition, the results of the bootstrap test showed that the indirect path was also significant and subjective vitality played a mediating role in the relationship between mindfulness and life satisfaction (P<0.01). These findings suggest that life satisfaction is affected not only by a direct contribution of mindfulness, but also indirectly through the mediating influence of subjective vitality.

Keywords: *Mindfulness, Subjective Vitality, Life Satisfaction.*

نوع مقاله: پژوهشی | **دریافت:** فروردین ۱۴۰۵ | **پذیرش:** اردیبهشت ۱۴۰۵ | **ویرایش نهایی:** آبان ۱۴۰۵

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

مقدمه

رضایت از زندگی در میان دانشجویان دانشگاه، یک دغدغه جهانی است که همه توجه‌ها را به سوی خود جلب کرده است. این موضوع، چگونگی ارزیابی ارزش زندگی توسط آن‌ها و همچنین چگونگی تشخیص انتخاب‌هایشان، قضاوت در مورد بهزیستی را تعریف می‌کند که می‌تواند بر اساس توانایی خودادراکی برای مدیریت خلق‌وخو و رویدادهای زندگی روزمره تخمین زده شود (اونیانگو و بریچ[1]، ۲۰۲۴). این موضوع که به عنوان الویتی حیاتی در نظام آموزش عالی مطرح می‌شود (دووز و همکاران[2]، ۲۰۲۳)، شامل نوع نگاه و قضاوت فرد نسبت به جنبه‌های مختلف زندگی‌اش است (سبزی‌چی و همکاران، ۱۴۰۲). به عبارتی دیدگاه افراد نسبت به زندگی خوب و عواملی که آن را رقم می‌زنند، مبنای مفهوم رضایت از زندگی است (داینر[3]، ۱۹۸۴).

یافته‌ها حاکی از آن است که رضایت از زندگی به عنوان شاخصی مهم در سنجش سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان به شمار می‌رود (دینگ[4] و همکاران ۲۰۲۴) که قادر است سطوح بالای سرمایه‌های روان‌شناختی (باباخانی و پرندین، ۱۴۰۲)، شناختی، فراشناختی، انگیزشی و سلامت روان (اکبری و مهرآور گیگلو، ۱۴۰۰) و همچنین کاهش از کارافتادگی تحصیلی (صیادپور و همکاران، ۱۳۹۹) و افزایش خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی بهتر را پیش‌بینی کند (آنتارامین و لی[5]، ۲۰۱۷). با توجه اثرات و پیامدهای گسترده رضایت از زندگی بر سلامت روان و بهزیستی افراد، مطالعه عوامل مرتبط و پیش‌بینی‌کننده آن از اهمیت بالایی برخودار است.

مطالعات نشان داده‌اند که یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی، ذهن‌آگاهی است (عباسی[6] و همکاران، ۲۰۲۴؛ گراوند و باقری، ۱۴۰۳؛ کوتوک[7] و همکاران، ۲۰۲۳؛ میریوسفی اول و همکاران، ۱۴۰۲و کریم‌زاده و عبداله‌پور، ۱۴۰۰). ذهن‌آگاهی به صورت حالت پذیرنده و مشاهده‌ی بدون قضاوت از آنچه در حال وقوع است تعریف می‌شود. به عبارتی این تمرکز حواس به جای تلاش برای تغییر یا رسیدن به چیزی، به معنای حضور کامل در لحظه حال و تجربه مستقیم دنیای بیرون بدون قضاوت و تحریف توسط افکار و احساسات بوده که سبب می‌شود فرد با چالش‌های زندگی با آرامش و فکر بازتری روبه‌رو شود (کابات زین[8]، ۲۰۰۳). میریوسفی اول و همکاران (۱۴۰۲) در مطالعه خود نشان دادند که فرد ذهن‌آگاه وقتی با وضعیت سخت هیجانی یا فیزیکی روبه‌رو می‌شود با قضاوت نکردن نسبت به شرایط بیشتر از آن‌چه که هست و می‌بیند، آگاه می‌شود و در نتیجه این آگاهی باعث افزایش تاب‌آوری و به دنبال آن بهزیستی و رضایت از زندگی می‌شود. مطالعه دیگری نشان داد که افراد دارای ذهن‌آگاهی بالاتر خردمندتر هستند و مهارت‌های تفکر انعطاف‌پذیر به آن‌ها در بهبود بخشیدن مهارت‌های مقابله‌ای کمک می‌کند که این می‌تواد رضایت ازندگی آن‌ها را افزایش دهد (کوتوک و همکاران، ۲۰۲۳). اما مطالعات متعددی بر این باورند که عوامل متعددی در اثرگذاری ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی نقش دارند و ذهن‌آگاهی از طریق افزایش یا کاهش آن‌هاست که سبب رضایت از زندگی می‌شود (نف و دهم[9]، ۲۰۱۵؛ بیر[10] و همکاران، ۲۰۱۲). در این بین یکی از عوامل مهمی که مشخص شده ذهن‌آگاهی از طریق به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه بر آن تاثیر می‌گذارد، سرزندگی است (استوارت-ادواردز[11]، ۲۰۲۳).

سرزندگی ذهنی مطابق با نظریه خودتعیین‌گری بنظر می‌رسد یکی از عوامل مهمی باشد که ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق آن بر رضایت از زندگی تاثیر بگذارد. طبق این نظریه نیاز به ارتباط و احساس تعلق به دیگران، یکی از سه نیاز اساسی روان‌شناختی است (دسی و ریان[12]، ۲۰۰۰) که بنظر می‌رسد می‌تواند به واسطه ذهن‌آگاهی ارضا شود. چرا که ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با دیگران همدلی کرده (سیلوریا[13] و همکاران، ۲۰۲۳)، احساس شادکامی بیشتر (الداهادا[14]، ۲۰۲۳) و روابط و زندگی معنادارتری داشته باشند (صمیمی و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین از آنجایی که فرد ذهن‌آگاه حالتی پذیرا و بدون قضاوت به محیط پیرامونش دارد، ویژگی‌هایی مانند گشودگی به تجربیات،

1- Onyango, P. A., & Birech
2- Douwes
3- Diener
4- Ding
5- Antaramian & Lee
6- Abbasi
7- Kütük
8- Kabat-Zinn
9- Neff & Dahm
10- Baer
11- Stuart-Edwards
12-Deci & Ryan
13- Silveira
14- Aldahadha

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

شفقت، مهربانی و صبر در او رشد کرده (رحمانی و منصوری، ۱۳۹۶) و بدین طریق نیاز به ارتباط او در بستری سالم برآورده خواهد شد. رایان و فردریک[1] (۱۹۹۷) نیز بیان کردند سرزندگی به عنوان یک عامل اثرگذار بر رضایت از زندگی نشان‌دهنده یک نیروی پویای درونی بوده که سلامت روان و جسم را ارتقا بخشیده و به مثابه یک اصل زندگی تعریف می‌شود. به عقیده آن‌ها این احساس انرژی که از اعماق وجود انسان سرچشمه می‌گیرد نه تنها به تجربه سلامت جسم محدود نمی‌شود، بلکه با احساس عاملیت، بهزیستی و عزت‌نفس نیز در هم تنیده بوده و مولفه‌ای اساسی در بهزیستی روان‌شناختی تلقی می‌شود (رایان و فردریک، ۱۹۹۷). پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده‌اند که افراد با سرزندگی بالا به دلیل برخورداری از طیف گسترده‌ای از ابزارهای مقابله‌ای و توانایی تنظیم هیجانات خود، از تاب‌آوری بیشتری در برابر مشکلات برخوردار بوده (روزانسکی[2]، ۲۰۲۳)، در برابر استرس و بیماری مقاوم‌ترند (تیتزمن[3] و همکاران، ۲۰۲۲) و تمایل این افراد به تجربه بیشتر احساسات و افکار مثبت و انرژی بالا، منجر به کاهش نشخوار فکری و در نتیجه ارتقای سلامت روان آن‌ها (ارسلان[4] و همکاران، ۲۰۲۲) و به دنبال آن رضایت از زندگی خواهد شد.

با وجود اهمیت سرزندگی ذهنی در بحث رضایت از زندگی، مطالعه‌ای پیرامون نقش واسطه‌ای سرزندگی ذهنی در رابطه میان ذهن‌آگاهی و رضایت اززندگی کمتر مورد بررسی قرار گرفته و اغلب مطالعات نیز صرفا به رابطه دو به دوی این متغیرها یا به بررسی نقش سایر عوامل در این رابطه پرداخته‌اند (استوارت-ادواردز، ۲۰۲۳؛ کوتوک و همکاران، ۲۰۲۳). از طرفی دیگر طبق نظریه خودتعیین‌گری، ارضای نیازهای اساسی عاملی کلیدی در رضایت از زندگی و بهزیستی است (دسی و ریان، ۲۰۰۰) اما کمتر مطالعه‌ای به بررسی رابطه میان ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی از دیدگاه این نظریه پرداخته است. علاوه بر این با توجه به ماهیت چندبعدی و فراگیر رضایت از زندگی و نقش مهم سازه‌های روان‌شناختی در این باره از یک سو (توکلی ثانی[5] و همکاران، ۲۰۲۳) و اهمیت رضایت از زندگی دانشجویان در آموزش عالی و پیشرفت کشور از سوی دیگر (دووز و همکاران، ۲۰۲۳)، این مطالعه به بررسی سازه‌های ذهن‌آگاهی و سرزندگی ذهنی پرداخت. یافته‌های این مطالعه می‌تواند در بهینه‌سازی و توسعه برنامه‌های آموزشی سلامت روان با تمرکز بر سرزندگی ذهنی در دانشگاه‌ها مورد استفاده قرار بگیرد. همچنین با توجه به اهمیت سرزندگی ذهنی و نقش ارضای نیازهای اساسی در ارتباط با رضایت از زندگی (دسی و ریان، ۲۰۰۰)، نتایج این مطالعه می‌تواند علاوه بر یاری رساندن دانشجویان در زمینه مدیریت چالش‌ها و استرس‌های تحصیلی، به اساتید نیز می‌تواند کمک کند تا در کلاس درس خود توجه ویژه‌ای به سرزندگی ذهنی دانشجویان و ارضای نیازهای اساسی آن‌ها داشته باشند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای سرزندگی ذهنی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی دانشجویان انجام شد.

روش

مطالعه حاضر جزء پژوهش‌های کاربردی و روش آن توصیفی-همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه بیرجند در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که از بین آن‌ها ۳۵۴ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و وارد مطالعه شدند. لازم به ذکر است طبق نظر کلاین[6] (۲۰۲۳) حداقل حجم نمونه برای پژوهش‌های مدل‌یابی با یک متغیر میانجی ۲۰۰ نفر بوده اما به دلیل افزایش اعتبار نتایج، ریزش احتمالی پاسخ‌ها و مواردی از این دست تعداد نمونه به ۳۵۴ نفر افزایش یافت. معیارهای ورود شامل سن بالای ۱۸ سال، در حال تحصیل بودن و عدم حضور در مرخصی تحصیلی، گذراندن حداقل یک نیمسال از مقطع تحصیلی فعلی و تمایل به شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج نیز شامل پرسشنامه‌های ناقص و پاسخ‌های یکنواخت به سوالات پرسشنامه، فارغ التحصیل بودن و داده‌های پرت تک متغیره و چندمتغیره بود. همچنین لازم به ذکر است که افراد شرکت‌کننده در این پژوهش به‌صورت غیرتصادفی و از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند وجمع‌آوری داده‌ها به صورت الکترونیکی و از طریق سایت پرسلاین انجام گرفت. لینک پرسشنامه از طریق شبکه‌های اجتماعی و گروه‌ها و کانال‌های دانشجویی دانشگاه بیرجند (در پیام‌رسان‌های داخلی ایتا، بله و روبیکا) در اختیار دانشجویان قرار گرفت. در خصوص ملاحظات اخلاقی در ابتدای پرسشنامه توضیحات کاملی دربارهٔ اهداف پژوهش ذکر شد و به شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شده که هیچ اطلاعات شخصی از قبیل نام و نام خانوادگی، کد دانشجویی

1- Ryan & Frederick
2- Rozanski
3- Tintzman
4- Arslan
5- Tavakoly Sany
6- Kline

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

و سایر مواردی از این دست از آن‌ها خواسته نشده و پاسخ‌های آن‌ها به سوالات پرسشنامه محرمانه بوده و صرفا به صورت گروهی تحلیل خواهند شد. بحث محرمانگی اطلاعات و نحوه استفاده و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده صرفا به صورت گروهی در ابتدای پرسشنامه ذکر شد. برای اطمینان از صحت جمع‌آوری داده‌ها، امکان ارسال پاسخ مجدد و تکراری از طریق مرورگر محدود شد. یافته‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و همچنین با روش بوت‌استرپ با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس ذهن‌آگاهی[1] (MAAS): مقیاس ذهن‌آگاهی ساخته شده توسط براون و ریان (۲۰۰۳) یک آزمون ۱۵ سوالی در مقیاس شش درجه ای لیکرت از نمره ۱ برای «تقریبا همیشه» تا نمره ۶ برای «تقریبا هرگز» است. براون و ریان (۲۰۰۳) آن را به منظور سنجش سطح توجه نسبت به تجارب جاری زندگی روزمره طراحی کردند. این مقیاس یک نمره کل برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سوال‌های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است و روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی (۰/۴۱-) و اضطراب (۰/۴۰-) و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت (۰/۳۳) مطلوب گزارش شده است (براون و ریان، ۲۰۰۳). در ایران روایی همگرا این مقیاس با پرسشنامه جامع تجارب ذهن‌آگاهی ۰/۴۴ (ثابت و گل‌پروری، ۱۳۹۸) و آلفای کرونباخ برای نسخه فارسی این مقیاس نیز ۰/۸۲ گزارش شده است (محمدی نیکو و تمنایی‌فر، ۱۴۰۳). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۴ بدست آمد.

مقیاس رضایت از زندگی[2] (SWLS): این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شده و دارای ۵ گویه است که با مقیاس ۷ درجه‌ای از ۱ «کاملا مخالفم» تا ۷ «کاملا موافقم» درجه‌بندی شده است. پس از انجام محاسبات لازم در هر حیطه، در مجموع امتیازی معادل ۷-۳۵ به دست خواهد آمد که در آن، هرچه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان رضایت بیشتر از زندگی است. داینر و همکاران (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس مقدار ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی با گذشت دو ماه را مقدار ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. همچنین در مطالعه اصلی روایی عاملی و نیز روابط همگرای مقیاس در ارتباط با عواطف مثبت (r=۰/۵۰) و عواطف منفی (r=-۰/۳۷) مطلوب گزارش شده است. در ایران و در پژوهش بیانی و همکاران (۱۳۸۶) نیز روایی سازه این ابزار با پرسشنامه شادکامی آکسفورد مقدار (r=۰/۷۱) و پرسشنامه افسردگی بک مقدار (r=-۰/۵۹) به دست آمده و همچنین آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ضریب بازآزمایی با فاصله زمانی یک ماه نیز (r=۰/۶۹) به دست آمده و مورد تایید قرار گرفته است. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۸۰ بدست آمد.

مقیاس سرزندگی ذهنی[3] (SVS): این مقیاس توسط رایان و فردریک (۱۹۹۷) در هفت گویه طراحی شده است و به‌صورت طیف هفت درجه‌ای از ۱ برای «اصلا صدق نمی‌کند» تا ۷ برای «همیشه صدق می‌کند» نمره‌گذاری می‌شود. سؤال ۲ به‌صورت معکوس نمره-گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۷ تا ۴۹ قرار دارد و نمرات بالاتر به معنای سرزندگی ذهنی بیشتر است و بالعکس. رایان و فردریک (۱۹۹۷) روایی محتوایی را تأیید و همچنین روایی واگرای این مقیاس را با پرسشنامه اضطراب (r=-۰/۶۰) و افسردگی (r=-۰/۶۰) در میان افراد ۱۷ تا ۷۵ ساله کافی گزارش کردند. آن‌ها پایایی این مقیاس را نیز به روش آلفای کرونباخ محاسبه و آن را ۰/۷۰ گزارش کردند. در ایران ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و ضریب دونیمه‌کردن ۰/۸۵ برای این مقایس گزارش شده (تنهای رشوانلو و همکاران، ۱۳۹۸) و همچنین در تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی نیز بارهای عاملی اکتشافی از ۰/۵۹ تا ۰/۸۶ و بارهای عاملی تاییدی بین ۰/۵۴ تا ۰/۸۲ در تغییر بوده‌اند و مدل برازش مطلوبی داشته است (تنهای رشوانلو، ۱۳۹۷). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۹۰ بدست آمد.

یافته ها

نمونه اولیه پژوهش حاضر شامل ۳۵۴ نفر بود که ۱۴ نفر از آن‌ها طی فرایند پالایش داده‌ها (به‌منظور احقاق پیش‌فرض نرمال بودن چند متغیره) از نمونه اولیه کنار گذاشته شدند و تحلیل نهایی بر روی ۳۴۰ نفر انجام شد. از این تعداد ۲۴۳ نفر (۷۱/۵ درصد) زن و ۹۷ نفر (۲۸/۵ درصد) مرد بودند. همچنین ۲۷۵ نفر (۸۰/۹ درصد) در مقطع کارشناسی، ۵۱ نفر (۱۵ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۴

1- Mindful Attention Awareness Scale
2- The Satisfaction With Life Scale
3- Subjective Vitality Scale

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

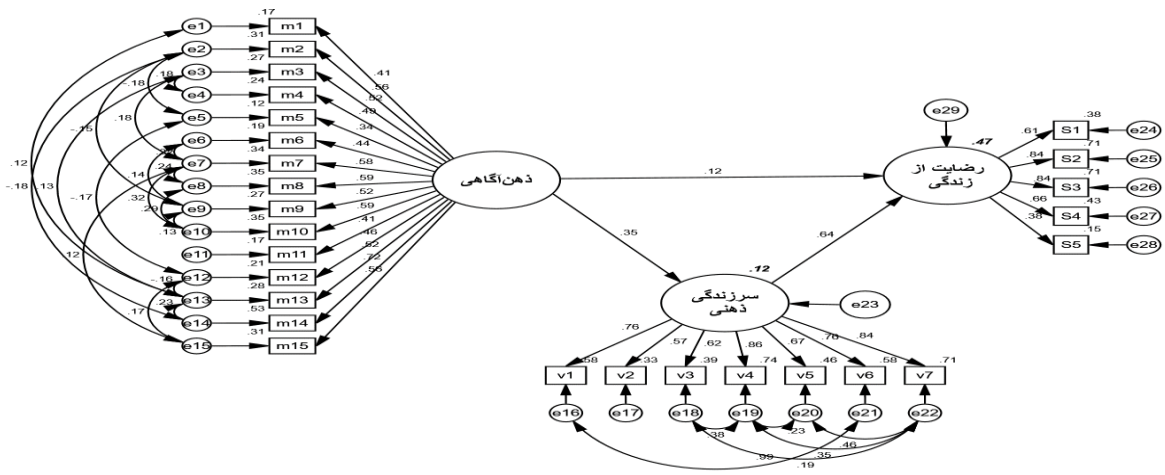
نفر (۴/۱ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. میانگین و انحراف معیار سنی نمونه مورد مطالعه در زنان (۵/۳۶ ± ۲۲/۵۱)، در مردان (۳/۹۹ ± ۲۲/۱۰) و در کل افراد نمونه (۵/۰۱ ± ۲۲/۳۹) بود. جدول ۱ ماتریس همبستگی، میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی، میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
۱. ذهن‌آگاهی	۱			۶۶/۱۱	۱۰/۶۳	-۰/۴۷	۰/۰۸
۲. سرزندگی ذهنی	۰/۲۹**	۱		۲۷/۴۵	۱۰/۶۶	-۰/۰۷	-۰/۶۶
۳. رضایت از زندگی	۰/۲۸**	۰/۵۷**	۱	۱۷/۵۳	۵/۹۵	-۰/۰۹	-۰/۱۰

* P ‹۰/۰۵ **P ‹۰/۰۱

براساس جدول ۱، میانگین و انحراف معیار نمرات کلی محاسبه شده برای ذهن‌آگاهی (۱۰/۶۳ ± ۶۶/۱۱)، سرزندگی ذهنی (۱۰/۶۶ ± ۲۷/۴۵) و رضایت از زندگی (۵/۹۵ ± ۱۷/۵۳) به دست آمده است. مندرجات جدول ۱ همچنین حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی با سرزندگی ذهنی (r=۰/۲۹، p<۰/۰۱) و با رضایت از زندگی (r=۰/۲۸، p<۰/۰۱) رابطه مثبت دارد. همچنین بین سرزندگی ذهنی و رضایت از زندگی (r=۰/۵۷، p<۰/۰۱) نیز رابطه مثبت وجود دارد. با توجه به نتایج ماتریس همبستگی و در راستای بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت از زندگی با میانجی‌گری سرزندگی ذهنی از روش معادلات ساختاری استفاده شد. با این حال، پیش از استفاده از این روش، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش، عدم هم خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین و استقلال منابع خطا بررسی شد. در بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، قدر مطلق چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه ۳± قرار داشت، بنابراین پیش‌فرض نرمال بودن تک متغیری مورد تائید قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن چند متغیری، ضریب کشیدگی استانداردشده مردیا[1] با استفاده از نرم‌افزار Amos (۲۵/۸۲) به دست آمد که کمتر از حد بحرانی حاصل از فرمول p (p+2) بود. در این فرمول p نشان دهنده تعداد متغیرهای مشاهده شده است (رایکوف و مارکولیدس[2]، ۲۰۰۸) که در پژوهش حاضر ۲۷ است؛ بنابراین، پیش‌فرض نرمال بودن چند متغیره نیز محقق شد. پیش‌فرض عدم هم‌خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین نیز تأیید شد، چراکه مقدار عامل تورم واریانس ذهن‌آگاهی و سرزندگی ذهنی ۱/۰۹ بوده و از حد بحرانی ۲ کمتر بود؛ مقدار شاخص تحمل این متغیرها نیز ۰/۹۲ بوده و به حد مطلوب ۱ نزدیک بود. مفروضه استقلال منابع خطا نیز از طریق آزمون دوربین - واتسون ارزیابی شد و با توجه به اینکه مقدار محاسبه شده برای رضایت از زندگی (۲/۰۷) از دو حد بحرانی (۱/۵-۲/۵) عبور نکرده بود، این پیش‌فرض نیز محقق شد؛ بنابراین استفاده از روش معادلات ساختاری، برای تحلیل داده‌های پژوهش مناسب ارزیابی شد. شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش را به همراه ضرایب استاندارد به تصویر می‌کشد.



شکل ۱. مدل ساختاری پژوهش

1- Mardia's normalized multivariate kurtosis value
2- Raykov & Marcoulides

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

همان‌طور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، در مدل پژوهش حاضر، فرض بر این بوده است که سرزندگی ذهنی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی نقش میانجی دارد. همچنین نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر آن است که ذهن‌آگاهی به‌صورت مستقیم و با نقش میانجی سرزندگی ذهنی در مجموع ۴۷ درصد از واریانس رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. جدول ۲ نتایج مربوط به اثرات مستقیم متغیرهای برون‌زا در متغیرهای درون‌زای مدل را نشان می‌دهد.

جدول ۲. برآورد ضرایب اثرات مستقیم متغیرهای برون‌زا در متغیرهای درون‌زا

متغیر برون‌زا	متغیر درون‌زا	β	B	T (C.R)	P
ذهن‌آگاهی	سرزندگی ذهنی	۰/۳۵	۰/۸۸	۴/۳۵	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی	رضایت از زندگی	۰/۱۲	۰/۲۳	۲/۰۱	۰/۰۴۴
سرزندگی ذهنی	رضایت از زندگی	۰/۶۴	۰/۵۰	۷/۲۵	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر سرزندگی ذهنی (β=۰/۳۵، p<۰/۰۱) و رضایت از زندگی (β=۰/۱۲، p<۰/۰۵) مثبت و ازنظر آماری معنادار است. همچنین اثر مستقیم سرزندگی ذهنی بر رضایت از زندگی (β=۰/۶۴، p<۰/۰۱) نیز مثبت و معنادار است. در ادامه به‌منظور بررسی نقش واسطه‌ای سرزندگی ذهنی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی از آزمون بوت استراپ استفاده شد که نتایج مربوط به این آزمون در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. اثرات غیرمستقیم با استفاده از روش بوت استراپ

متغیر برون‌زا	متغیر درون‌زا	متغیر وابسته	حدود بوت استراپ		مقدار اثر	معناداری
			حد پایین	حد بالا		
ذهن‌آگاهی	سرزندگی ذهنی	رضایت از زندگی	۰/۱۲۷	۰/۳۴۸	۰/۲۲	۰/۰۰۱

نتایج آزمون بوت‌استرپ در جدول ۳ نشان‌دهنده معناداری نقش میانجی سرزندگی ذهنی در این رابطه است (p=۰/۰۰۱ و β=۰/۲۲). به عبارتی دیگر ذهن‌آگاهی بالاتر، احتمال سرزندگی ذهنی را بیشتر کرده و این امر سبب افزایش رضایت از زندگی خواهد شد.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازش	RMSEA	χ^2/df	df	P	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI
مدل پژوهش	۰/۰۳	۱/۳۰	۲۹۷	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۰	۰/۹۸	۰/۹۲	۰/۹۸
معیار تصمیم	<۰/۰۸	<۳		>۰/۰۵	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰

جدول ۴ برازش مطلوب مدل را نشان می‌دهد؛ زیرا مقادیر شاخص نیکویی برازش (GFI=۰/۹۲) و شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته (AGFI=۰/۹۰) به‌عنوان شاخص‌های برازش مطلق؛ شاخص برازش تطبیقی (CFI=۰/۹۸)، شاخص برازش هنجارشده (NFI=۰/۹۲) و شاخص برازش افزایشی (IFI=۰/۹۸) به‌عنوان شاخص‌های برازش تطبیقی و همچنین ریشه میانگین مجذورات خطای تقریبی (RMSEA=۰/۰۳) و نسبت مجذور خی بر درجه آزادی (χ^2/df=۱/۳۰) به‌عنوان شاخص برازش تعدیل‌یافته همگی مطلوب هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی با میانجی‌گری سرزندگی ذهنی انجام شد. نتایج به‌دست آمده نشان داد که ذهن آگاهی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد. این یافته با پژوهش‌های کریم‌زاده و عبدالله‌پور (۱۴۰۱)، لیانگ[1] و همکاران (۲۰۲۲) و عباسی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بازسازی شناختی و تنظیم هیجان دو

1- Liang

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

فرایند کلیدی‌اند که از طریق آن‌ها ذهن‌آگاهی به افزایش رضایت از زندگی منجر می‌شود. افراد دارای سطح بالای ذهن‌آگاهی از الگوهای شناختی سازگارانه‌تری بهره می‌برند که به آن‌ها کمک می‌کند با چالش‌ها بهتر کنار بیایند، رشد شخصی بیشتری را تجربه کنند و در نتیجه، احساس رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند (عباسی و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین هنگامی‌که فرد از طریق تمرین‌های ذهن‌آگاهی نسبت به محیط اطراف و رویدادهای پیرامونی خود آگاهی بیشتری پیدا می‌کند، احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود تجربه کرده و می‌تواند افکار، هیجان‌ها و رفتارهایش را مدیریت کند. در رویکرد ذهن‌آگاهی، برای تنظیم رفتارها و هیجانات، ابعاد جسمانی و روانی به‌صورت هم‌زمان مورد توجه قرار می‌گیرند. فرد می‌آموزد که نسبت به افکار، هیجانات و رفتارهای خود حضور ذهن کامل داشته باشد، آن‌ها را بدون قضاوت بپذیرد و از زاویه‌ای وسیع‌تر نگاه کند. زمانی که فرد با این سطح از آگاهی و پذیرش بدون قضاوت در حالتی از آرامش و تمرکز قرار می‌گیرد، توانایی بیشتری در کنترل افکار، اضطراب، هیجانات و رفتارهای خود به دست می‌آورد. دستیابی به این توانایی در نهایت موجب افزایش رضایت فرد از جنبه‌های مختلف زندگی می‌شود (کریم‌زاده و عبدالله‌پور، ۱۴۰۱).

طبق یافته‌های پژوهش، ذهن آگاهی با سرزندگی ذهنی رابطه مثبت و معنادار دارد. این یافته با پژوهش‌های استوارت-ادواردز (۲۰۲۳)، یان[۱] و همکاران (۲۰۲۳) چنگ[۲] و همکاران (۲۰۲۲) و همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بر اساس مدل سرزندگی مبتنی بر نظریه خودمختاری (رایان و دسی، ۲۰۰۸)، فعالیت‌هایی که نیازهای اساسی روانی از جمله نیاز به برقراری ارتباط، شایستگی و استقلال را ارضا می‌کنند سرزندگی ذهنی را افزایش می‌دهند. از سوی دیگر تمرینات ذهن آگاهی نیز نیازهای روان‌شناختی پایه را ارضا می‌کنند (تامپسون[۳] و همکاران، ۲۰۲۱). لذا می‌توان گفت که تمرینات ذهن آگاهی با ارضای نیازهای روانشاختی به افزایش سرزندگی کمک می‌کنند. علاوه بر این احتمالا این تمرینات در تقویت توانایی‌های تنظیم پاراسمپاتیک مؤثرتر باشد؛ توانایی‌هایی که ارتباط نزدیکی با سرزندگی دارند (گلدبک[۴] و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین درگیر ماندن با محیط ممکن است توانایی فرد برای یافتن لذت و علاقه در فعالیت‌ها را افزایش دهد و در نتیجه سرزندگی ذهنی بیشتری گزارش شود (ویسر[۵] و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر این پردازش لحظه‌محور که ویژگی ذهن‌آگاهی است و با کاهش اضطراب، استرس ادراک‌شده و بیماری‌های مرتبط با ضعف سیستم ایمنی ارتباط دارد (براون[۶] و همکاران، ۲۰۰۷)، می‌تواند عاملی برای کاهش اختلال عملکرد روزانه و افزایش سرزندگی ذهنی باشد.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که سرزندگی ذهنی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. این یافته با پژوهش‌های نفر و همکاران (۱۴۰۲)، یوسال[۷] و همکاران (۲۰۱۴) و کارا و گونولتاس[۸] (۲۰۲۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت سرزندگی ذهنی که به عنوان یکی از مؤلفه‌های شادی ذهنی و بهزیستی پذیرفته شده است، به احساس زنده بودن و داشتن هیجان‌ها و حالات مثبت‌تر اشاره دارد (گرینگلس[۹]، ۲۰۰۶). طبق نظر رایان و دسی (۲۰۰۰)، سرزندگی ذهنی رابطه بالایی با سلامت روان و هیجان‌های مثبت دارد. علاوه بر این، پژوهشگران بیان می‌کنند که با افزایش سرزندگی ذهنی، شادی نیز افزایش می‌یابد (جانزبکن[۱۰] و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین، داشتن سرزندگی ذهنی بالا نیز بیانگر رضایت بالای زندگی است (یوسال و همکاران، ۲۰۱۴).

در نهایت نتایج پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی از طریق سرزندگی ذهنی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. مطالعه‌ای که درباره نقش واسطه‌ای سرزندگی ذهنی در ارتباط میان ذهن‌آگاهی و رضایت زندگی یافت نشد اما این یافته با مطالعات کارا و گونولتاس (۲۰۲۵) و دسی و ریان (۲۰۰۰) تا حدودی نزدیک است. این یافته بدان معناست که تمرین ذهن‌آگاهی، با افزایش درک آگاهانه و بدون قضاوت از لحظه حال، ابتدا منجر به تقویت سرزندگی ذهنی یا همان احساس شادابی، انرژی و توانمندی ذهنی می‌شود و این افزایش انرژی و نشاط روانی، به نوبه خود، ارزیابی کلی فرد از زندگی‌اش را بهبود بخشیده و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی با تاثیر روی ارضای نیازهای اساسی روانی (تامپسون و همکاران، ۲۰۲۱) و با کمک به فرد در درگیر ماندن با محیط (ویسر و همکاران، ۲۰۱۵) باعث می‌شود که فرد از فعالیت‌های خود لذت ببرد و سرزندگی ذهنی بیشتری را تجربه کند. علاوه براین، سرزندگی ذهنی به دست‌آمده در نتیجه استفاده از ذهن‌آگاهی فرد را یاری می‌کند که هیجانات مثبت را بیشتر از قبل تجربه کند (گرینگلس،

2- Yan
3- Chang
1- Thompson
2- Goldbeck
3- Visser
4- Brown
5- Uysal
6- Kara & Gönültaş
7- Greenglass
8- Jans-Beken

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

۲۰۰۶) و از زندگی خود رضایت بیشتری داشته باشد. همچنین ذهن‌آگاهی، با هدایت توجه بدون قضاوت به لحظه حال، به افراد کمک می‌کند تا افکار و احساسات خود را بهتر مدیریت کرده و از درگیری با نشخوار فکری یا نگرانی بکاهند (وو[1] و همکاران، ۲۰۲۵). این تمرکز بر زمان حال، به نوبه خود، می‌تواند به افزایش احساس انرژی، شادابی و سرزندگی ذهنی منجر شود، زیرا کاهش بار روانی ناشی از افکار منفی، انرژی بیشتری را برای فعالیت‌های مثبت آزاد می‌کند. در نتیجه افراد پرانرژی، تمایل بیشتری به مشارکت در فعالیت‌ها، روابط مثبت و دستیابی به اهداف خود دارند، که همگی به رضایت از زندگی کمک می‌کنند. بنابراین، ذهن‌آگاهی از طریق مکانیزم سرزندگی ذهنی، به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی، به ارتقای بهزیستی و رضایت کلی فرد از زندگی کمک می‌کند.

در مجموع یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که ذهن‌آگاهی به طور مستقیم و غیرمستقیم و با میانجی‌گری سرزندگی ذهنی سبب افزایش رضایت از زندگی می‌شود. این یافته اهمیت توجه به سرزندگی ذهنی و ارضای نیازهای اساسی برای آن را برجسته می‌کند. بنابراین توسعه و هدفمندسازی برنامه‌های آموزشی، برنامه‌های سلامت روان و حتی کلاس‌های درس در دانشگاه‌ها با تمرکز بر سرزندگی ذهنی دانشجویان می‌تواند علاوه بر افزایش رضایت از زندگی و سلامت روان بالاتر دانشجویان، در مدیریت چالش‌ها و فشارهای تحصیلی و افزایش امید آن‌ها نیز کمک‌کننده باشد. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای سرزندگی ذهنی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی دانشجویان انجام شد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بود که هنگام تفسیر یافته‌ها باید در نظر گرفته شوند. اولاً، ماهیت مقطعی مطالعه، امکان استنتاج روابط علی میان ذهن‌آگاهی، سرزندگی ذهنی و رضایت از زندگی را محدود می‌کند و بنابراین، هرگونه نتیجه‌گیری در این زمینه باید با احتیاط صورت گیرد. ثانیاً، اتکا به ابزارهای خودگزارشی برای جمع‌آوری داده‌ها، این خطر را به همراه دارد که نتایج تحت تأثیر سوگیری قرار گیرند. ثالثاً، نمونه‌گیری در دسترس از دانشجویان شهر بیرجند، تعمیم‌پذیری نتایج به سایر جمعیت‌ها، گروه‌های سنی، فرهنگی یا مناطق جغرافیایی را محدود می‌سازد. با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده از طرح‌های طولی استفاده کنند تا روابط علی میان متغیرها به طور دقیق‌تری بررسی شود و همچنین، اجرای مطالعات مشابه بر روی نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر، به اعتبار و قابلیت تعمیم نتایج کمک می‌کند. در نهایت با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر نقش مثبت ذهن‌آگاهی در افزایش سرزندگی ذهنی و رضایت از زندگی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی تخصصی در زمینه ذهن‌آگاهی و سرزندگی ذهنی در محیط دانشگاهی، می‌تواند گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت روان و افزایش رضایت از زندگی دانشجویان باشد. این کارگاه‌ها می‌توانند با ارائه ابزارها و تکنیک‌های عملی، دانشجویان را در مسیر دستیابی به سلامت روان و رضایت از زندگی یاری نمایند.

منابع

اکبری، ت و مهرآور گیگلو، ش. (۱۴۰۰). رابطه امید، رضایت از زندگی و عزت‌نفس و سلامت روان با نقش واسطه‌ای شناخت، فراشناخت و انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان. *فصلنامه پژوهشی روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۰(۴)، ۶-۲۰. https://jsp.uma.ac.ir/article_1459.html

باباخانی، م و پرندین، ش. (۱۴۰۲). الگوی ساختاری شایستگی اجتماعی و بهزیستی ذهنی بر اساس سرمایه‌های روان‌شناختی با نقش میانجی رضایت از زندگی در دختران و زنان جوان سرپل ذهاب. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۳(۵۰)، ۳۱-۴۲. https://www.sid.ir/paper/1161532/fa

بیانی، ع؛ محمد کوچکی، ع و گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). *فصلنامه روانشناسان ایرانی*، ۳(۱۱)، ۲۵۹-۲۶۵. https://www.sid.ir/paper/101405/fa

تنهای رشوانلو، ف؛ کارشکی، ح و ترکمنی، م. (۱۳۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سطح حالت سرزندگی ذهنی بر اساس نظریه کلاسیک آزمون و سوال-پاسخ. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۸(۱۰)، ۷۹-۸۸. http://frooyesh.ir/article-1-1590-fa.html

تنهای رشوانلو، ف؛ کرامتی، ر؛ کارشکی، ح و ترکمنی، م. (۱۳۹۷). ساختار عاملی و تغییرناپذیری جنسیتی مقیاس سرزندگی ذهنی در دانشجویان. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۹(۳)، ۱-۱۴. https://japr.ut.ac.ir/article_69108.html

رحمانی، ن و منصوری، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشخوار فکری و رشد پس از سانحه زنان داغدیده. *نشریه علمی روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۱۷(۱)، ۲۳-۳۲. https://cpap.shahed.ac.ir/article_2880.html?lang=fa

سبزی‌چی، س؛ پیرانی، ذ و زنگنه مطلق، ف. (۱۴۰۲). تاثیر سرزندگی تحصیلی و خودناتوان‌سازی تحصیلی بر رضایت از زندگی دانش‌آموزان متوسطه دوم با میانجیگری ادراک نوجوان از شیوه‌های تربیتی والدین. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۴(۴)، ۱۰۲-۱۱۴. https://www.magiran.com/p2703793

9- Wu

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

صمیمی، ع؛ شهیدی، ش؛ پناغی، لیلی و باقریان، ف. (۱۴۰۱). معنای زندگی از مسیر ذهن‌آگاهی و عمل مسئولانه: مطالعه پدیدارشناسانه بر روی دانشجویان ایرانی. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۶)، ۲۴۳-۲۵۸.http://frooyesh.ir/article-1-3287-fa.html

صیادپور، ز؛ درتاج، ف و کیامنش، ع. (۱۳۹۹). رابطه بین حمایت اجتماعی و هسته ارزشیابی خود با ازکارافتادگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای رضایت زندگی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۶(۶۶)، ۱۵۵-۱۶۶.https://www.magiran.com/p2256973

ثابت، م و گل‌پروری، ا. (۱۳۹۸). ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی پرسشنامه جامع تجارب ذهن آگاهی در دانشجویان، *نشریه سلامت اجتماعی*، ۶(۴)، ۴۲۶-۴۳۸. https://www.magiran.com/p2041369

کریم‌زاده، م و عبداله‌پور، م. (۱۴۰۰). رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت از زندگی در معلمان: بررسی نقش میانجی‌گرانه سبک‌های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا. *نشریه علمی پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۵(۵۵)، ۹۸-۱۰۹.https://www.sid.ir/paper/1440331/fa

گراوند، ه و باقری، ز. (۱۴۰۳). مدل‌یابی روان‌شناختی بر مبنای ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری تجربه شیفتگی در دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره دوم متوسط شهر قم. نشریه *رویش روان‌شناسی*، ۱۳(۲)، ۱۸۱-۱۹۰.http://frooyesh.ir/article-1-4917-fa.html

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

میریوسفی اول، ح؛ کرمی، ج و آریا پوران، آ. (۱۴۰۲). نقش ذهن‌آگاهی و نیازهای اساسی در بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۳۰(۴)، ۱۰۶-۱۱۵.https://www.sid.ir/paper/1435377/fa

نفر، ز؛ مازوساز، ع؛ باقری، ح و شجاعی، م. (۱۴۰۲). بررسی نقش پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در رابطه نیازهای روان‌شناختی بر خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شهر تهران. *فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۵(۱)، ۱۳۳-۱۴۴.https://www.sid.ir/paper/1784295/fa

Abbasi, P. N., Gillani, A., & Nasir, M. (2024). The effect of dispositional mindfulness on satisfaction with life and psychological well-being: self-compassion as mediator and gender as moderator. *Wah Academia Journal of Social Sciences*, 3(2), 635-657. https://doi.org/10.63954/WAJSS.3.2.33.2024

Aldahadha, B. (2023) Self-disclosure, mindfulness, and their relationships with happiness and well-being. *Middle East Curr Psychiatry* 30, 7. https://doi.org/10.1186/s43045-023-00278-5

Antaramian, S., & Lee, J. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, *4*(1). https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622

Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytaç, M. (2022). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*, *46*(5), 1042–1051. https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204

Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. The Journal of Positive Psychology, 7(3), 230–238. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K.W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298.

Chang, W. H., Kuo, C. C., & Ni, Y. L. (2022). Mindfulness enhances changes in athletes' subjective vitality: The moderating role of coach interpersonal style. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, *2*(3), 190-197. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.10.002

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Ding, S., Shi, W., Ding, L., Chen, Y., Dai, J., Yuan, H., & Zhou, G. (2024). The relationship between life events, life satisfaction, and coping style of college students. *Psychology, health & medicine*, *29*(2), 398–409. https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2115181

Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, *10*(1). https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697

Goldbeck, F. (2019). *Vital and Alive—An Exploration of Subjective Vitality and Its Physiological Correlates*. Ph.D. Dissertation, Universität Tübingen, Tübingen, Germany. http://doi.org/10.15496/publikation-50188

Greenglass, E. R. (2006). *Vitality and vigor: Implications for healthy functioning*. In P. Buchwald (Ed.), Stress and anxiety application to health, work place, community and education, Newcastl: Cambridge Scholars Press. https://psycnet.apa.org/record/2013-15049-004

Jans-Beken, L., Nale, J., Maiken, J., Sanne P., Jennifer, R., Lilian, L. & Johan, L. (2020). Gratitude and Health: An Updated Review. *The Journal of Positive Psychology 15*(6), 743–782. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kara, E., & Gönültaş, O. (2025). The Mediator Role of Subjective Vitality in the Relationship between Psychological Flexibility and Life Satisfaction in Adolescents. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(1), 75-106. https://izlik.org/JA95ZC29DY

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications. https://www.guilford.com/books/Principles-and-Practice-of-Structural-Equation-Modeling/Rex-Kline/9781462551910

Kütük, H., Hatun, O., Ekşi, H. et al. (2023). Investigation of the Relationships Between Mindfulness, Wisdom, Resilience and Life Satisfaction in Turkish Adult Population. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41, 536–551. https://doi.org/10.1007/s10942-022-00468-w

Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., & Yang, A. (2022). Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience. *Personality and Individual Differences*, *185*, 111241. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111241

Neff, K.D., Dahm, K.A. (2015). *Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness*. In: Ostafin, B., Robinson, M., Meier, B. (eds) Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

Onyango, P. A., & Birech, J. K. (2024). A review of the state of life satisfaction among first-year students. In P. J. O. Aloka (Ed.), *Utilising positive psychology for the transition into university life* (pp. 67–82). Palgrave Macmillan/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-72520-3_5

Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2008). *An introduction to applied multivariate analysis*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203809532

Rozanski A. (2023). The pursuit of health: A vitality based perspective. *Progress in cardiovascular diseases*, *77*, 14–24. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.04.001

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determinations theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

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. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x

Ryan, R.M.,Deci, E.L.(2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self: From Ego Depletion to Vitality. *Soc. Personal. Psychol. Compass*, 2, 702–717. http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x

Silveira, S., Godara, M., & Singer, T. (2023). Boosting Empathy and Compassion Through Mindfulness-Based and Socioemotional Dyadic Practice: Randomized Controlled Trial With App-Delivered Trainings. *Journal of medical Internet research*, *25*, e45027. https://doi.org/10.2196/45027

Stuart-Edwards, A. (2023). Good begets good? Reciprocal relationships between mindfulness, approach coping, and subjective vitality. *Personality and Individual Differences*, *202*, 111970. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111970

Tavakoly Sany, S. B., Aman, N., Jangi, F., Lael-Monfared, E., Tehrani, H., & Jafari, A. (2023). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*, 71(4), 1045-1052. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920597

Thompson, N.;Wilkie, S. (2021). 'I'm Just Lost in theWorld': The Impact of Blue Exercise on ParticipantWell-Being. *Qual. Res. Sport Exerc. Health*, 13, 624–638. http://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1761433

Tintzman, C. S., Kampf, T. D., & John-Henderson, N. A. (2022). Changes in vitality in response to acute stress: an investigation of the role of anxiety and physiological reactivity. *Anxiety, stress, and coping*, 35(2), 190–203. https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1929935

Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *14*(2), 489-497. https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1828

Visser, P.L., Hirsch, J.K., Brown, K.W. *et al.* (2015). Components of Sleep Quality as Mediators of the Relation Between Mindfulness and Subjective Vitality Among Older Adults. *Mindfulness*, 6, 723–731 https://doi.org/10.1007/s12671-014-0311-5

Wu, Y., Qin, L., Xu, X., Tian, Y., & Jia, Z. (2025). Dual pathways linking mindfulness to life satisfaction and depression: the mediating roles of self-compassion and rumination in Chinese university students. *BMC psychology*, 13(1), 570. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02895-7

Yan W, Jiang Z, Zhang P, Liu G, Peng K (2023). Mindfulness Practice versus Physical Exercise in Enhancing Vitality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2537. https://doi.org/10.3390/ijerph20032537

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-10]