رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۱۰، شماره پیاپی ۱۱۵، دی ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(10), 2026

نقش میانجی ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی در دانشجویان

The Mediating Role of Emotional Stability and Experiential Avoidance in the Relationship Between Mindfulness and Happiness in Students

عفت قنبری
گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
سجاد سعادت (نویسنده مسئول)
دکتری تخصصی روانشناسی، مرکز تحقیقات علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران.

Efat Ghanbari
Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Sajjad Saadat *
PhD in Psychology, Neuroscience Research Center, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran.
sajjadsaadat69@gmail.com

چکیده
هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی در دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل دانشجویان شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. حجم نمونه ۲۵۰ نفر برآورد شد و با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش به صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ-فرم کوتاه (FMI-SF؛ والاچ و همکاران، ۲۰۰۶)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI؛ آرگیل و همکاران، ۱۹۸۹)، پرسشنامه پذیرش و عمل-۲ (AAQ-II؛ بوند و همکاران، ۲۰۱۱)، و پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو-فرم کوتاه (NEO-FFI؛ کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) بود. به منظور تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر استفاده شد. یافته‌های نشان داد مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار بود. ذهن‌آگاهی بر شادکامی و ثبات هیجانی اثر مستقیم مثبت و بر اجتناب تجربه‌ای اثر منفی و معنادار داشت (P<۰/۰۵). ثبات هیجانی بر شادکامی اثر مستقیم مثبت و معنادار داشت (P<۰/۰۵). اجتناب تجربه‌ای بر شادکامی اثر منفی و معنادار داشت (P<۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی نقش میانجی دارند (P<۰/۰۵). در نتیجه می‌توان بیان کرد اجتناب تجربه‌ای و ثبات هیجانی توانایی آن را دارند که در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی نقش میانجی ایفا کنند.

واژه‌های کلیدی: *ثبات هیجانی، اجتناب تجربه‌ای، ذهن‌آگاهی، شادکامی.*

Abstract
The aim of the present study was to investigate the mediating role of emotional stability and experiential avoidance in the relationship between mindfulness and happiness in students. The research method was descriptive-correlational, using path analysis. The statistical population included students in Tehran in 2024. The sample size was estimated at 250 people and they were selected according to the inclusion criteria. The research tools included the Freiburg Mindfulness Inventory-Short Form (FMI-SF; Walach et al., 2006), Oxford Happiness Inventory (OHI; Argyle et al., 1989), Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II; Bond et al., 2011), and the NEO- Five Factor Inventory (NEO-FFI; Costa & McCrae,1992). Path analysis method was used to analyze the data. The study findings showed that the proposed model had a good fit. Mindfulness had a positive direct effect on happiness and emotional stability and a negative and significant effect on experiential avoidance (P<0.05). Emotional stability had a positive and significant direct effect on happiness (P<0.05). Experiential avoidance had a negative and significant effect on happiness (P<0.05). The results of the bootstrap test showed that emotional stability and experiential avoidance have a mediating role in the relationship between mindfulness and happiness (P<0.05). As a result, it can be stated that experiential avoidance and emotional stability have the ability to play a mediating role in the relationship between mindfulness and happiness.

Keywords: *Emotional Stability, Experiential Avoidance, Mindfulness, Happiness.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : خرداد ۱۴۰۴** | **پذیرش: تیر ۱۴۰۴** | **ویرایش نهایی: دی ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

مقدمه

دانشجویان به عنوان یکی از گروه‌های مهم و تأثیرگذار جامعه، در مرحله‌ای حساس از تحول فردی و اجتماعی قرار دارند (تو[1] و همکاران، ۲۰۲۵). این مرحله از زندگی معمولاً با چالش‌هایی همچون فشارهای تحصیلی، نگرانی‌های شغلی، تحولات هویتی، و مسائل بین‌فردی همراه است (راکول و کیمل[2]، ۲۰۲۵). در چنین شرایطی، حفظ سلامت روانی و تجربه سطوح مطلوبی از شادکامی برای این قشر، اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند. شادکامی نه تنها به عنوان یک وضعیت مطلوب ذهنی، بلکه به عنوان شاخصی از کیفیت زندگی و توانایی مقابله با مشکلات زندگی تحصیلی و فردی محسوب می‌شود (لی[3] و همکاران، ۲۰۲۵). در این میان، به نظر می‌رسد برخورداری از سطح بالای شادکامی می‌تواند نقش مؤثری در سازگاری بهتر دانشجویان ایفا کند.

مطابق با ادبیات پژوهشی یکی از متغیرهای روان‌شناختی مؤثر در این زمینه ذهن‌آگاهی است (خوری[4]، ۲۰۲۳؛ کرولی[5] و همکاران، ۲۰۲۲). ذهن‌آگاهی که به عنوان آگاهی عمدی و بدون قضاوت از لحظه حال تعریف می‌شود با افزایش شادکامی در جمعیت‌های مختلف مرتبط است (له[6] و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی با افزایش شادکامی، کاهش اضطراب و بهبود کیفیت روابط بین‌فردی همراه است (هاروی[7] و همکاران، ۲۰۲۴؛ کرولی و همکاران، ۲۰۲۲). ذهن‌آگاهی به افراد این امکان را می‌دهد که در لحظه حضور داشته باشند، تجربیات خود را بدون قضاوت بپذیرند، و قدردانی عمیق‌تری نسبت به زندگی در خود پرورش دهند (چمس-ماریف[8] و همکاران، ۲۰۲۵).

علیرغم شناخت روزافزون ذهن‌آگاهی به عنوان یک منبع ارزشمند برای ارتقاء شادکامی، سازوکارهایی که از طریق آن‌ها ذهن‌آگاهی بر شادکامی اثر می‌گذارد، هنوز به‌طور کامل مشخص نشده است. در این مطالعه، دو متغیر ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای به عنوان میانجی‌های بالقوه در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی در نظر گرفته شده‌اند، چرا که مطابق با ادبیات پژوهشی هر دو متغیر با ذهن‌آگاهی و شادکامی مرتبط‌اند و می‌توانند مسیر تأثیر ذهن‌آگاهی بر شادکامی را روشن‌تر سازند (والدیویا-سالاس[9] و همکاران، ۲۰۲۲؛ سرگو[10] و همکاران، ۲۰۲۱؛ ماهشواری و گوجرال[11]، ۲۰۲۱).

ثبات هیجانی به توانایی فرد در مدیریت هیجانات و حفظ آرامش در شرایط دشوار اطلاق می‌شود (تسکانو[12] و همکاران، ۲۰۲۵). در مطالعاتی از جمله باجاج[13] و همکاران (۲۰۱۹) مشخص شده که ثبات هیجانی با شادکامی ارتباط مثبت دارد. افرادی که از ثبات هیجانی بالایی برخوردارند، نسبت به بازخوردهای منفی واکنش کمتری نشان می‌دهند، رویدادها را با دقت و واقع‌نگری بیشتری تفسیر می‌کنند و از پیگیری فرصت‌های غیرواقع‌بینانه خودداری می‌ورزند (عایشا[14] و همکاران،۲۰۲۰). در واقع، فردی که از ثبات هیجانی بالایی برخوردار است، احساسات، برداشت‌ها و نگرش‌هایی را شکل می‌دهد که به او در درک واقع‌بینانه‌تر واقعیت‌های زندگی و مواجهه مؤثر با شرایط دشوار و رویدادهای آسیب‌زا کمک می‌کند. این نوع درک، زمینه‌ساز عملکردی مطلوب‌تر و سازگارانه‌تر در برابر چالش‌های زندگی می‌شود (بانداری[15] و همکاران، ۲۰۲۵؛ شدایفات[16]و همکاران، ۲۰۲۴).

در حالی که ثبات هیجانی نقش محافظتی در برابر تجارب منفی روان‌شناختی ایفا می‌کند، بررسی سازه‌هایی که به‌صورت معکوس با شادکامی در ارتباط هستند نیز حائز اهمیت است. در این زمینه، اجتناب تجربه‌ای به‌عنوان یکی از عوامل تضعیف‌کننده شادکامی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. در مطالعاتی از جمله والدیویا-سالاس و همکاران (۲۰۲۲)، سرگو و همکاران (۲۰۲۱) مشخص شده است که اجتناب تجربه‌ای با شادکامی ارتباط معکوس دارد. اجتناب تجربه‌ای به گرایش فرد برای پرهیز از مواجهه با تجربه‌های درونی

1. Tu
2. Rockwell & Kimel
3. Li
4. Khoury
5. Crowley
6. Le
7. Harvey
8. Chems-Maarif
9. Valdivia-Salas
10. Crego
11. Maheshwari & Gujral
12. Toscano
13. Bajaj
14. Ayesha
15. Bhandari
16. Shdaifat

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

ناخوشایند، از جمله افکار، هیجانات و احساسات دردناک، اشاره دارد (مک‌کلاسکی[1] و همکاران، ۲۰۲۲). اگرچه در نگاه نخست تلاش برای اجتناب یا پنهان‌سازی افکار، هیجانات و احساسات بدنی ناخوشایند ممکن است به‌عنوان راهبردی کارآمد برای تنظیم هیجانی در کوتاه‌مدت تلقی شود، اما استفاده سخت‌گیرانه و انعطاف‌ناپذیر از این شیوه‌ها، در بلندمدت نه‌تنها به کاهش تجربه‌های منفی منجر نمی‌شود، بلکه می‌تواند به افزایش فراوانی و شدت پریشانی ناشی از این تجارب بیانجامد (عالم و موهانتی[2]، ۲۰۲۳؛ هی[3] و همکاران، ۲۰۲۴). افرادی که از سطح بالایی از اجتناب تجربه‌ای برخوردارند، غالباً به شیوه‌ای سخت‌گیرانه و انعطاف‌ناپذیر از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه‌ای همچون اجتناب رفتاری، سرکوب افکار، عدم تحمل استرس و حساسیت به اضطراب استفاده می‌کنند. این افراد حتی در شرایطی که تداوم این راهبردها در بلندمدت به تشدید پریشانی روان‌شناختی و اختلال در خلق‌وخوی آن‌ها منجر می‌شود، همچنان در پذیرش و اصلاح این الگوها مقاومت نشان می‌دهند (وانگ[4] و همکاران، ۲۰۲۵). با توجه به شواهد نظری و تجربی مطرح شده، فرض بر آن است که ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق تقویت ثبات هیجانی و کاهش اجتناب تجربه‌ای، شادکامی را افزایش دهد (والدیویا-سالاس[5] و همکاران، ۲۰۲۲؛ سرگو[6] و همکاران، ۲۰۲۱؛ ماهشواری و گوجرال[7]، ۲۰۲۱).

از مجموع مباحث مطرح شده اینگونه برداشت می‌شود، ذهن‌آگاهی با شادکامی ارتباط دارد (له و همکاران، ۲۰۲۴) اما عوامل متعدد دیگری در این زمینه نقش ایفا می‌کنند که از طریق این ارتباطات می‌تواند منجر به اثرگذاری بر شادکامی در زندگی فرد شود. علاوه بر این، مطالعات پیشین نشان دادند که ذهن‌آگاهی، اجتناب تجربه‌ای، و ثبات هیجانی هر یک به تنهایی این ظرفیت را دارند که بر شادکامی تأثیر بگذارند (پیرسون[8] و همکاران، ۲۰۱۹، له و همکاران، سرگو و همکاران، ۲۰۲۲؛ باجاج و همکاران، ۲۰۱۹). اما در بررسی پیشینه، مطالعه‌ای یافت نشد که این عوامل را به طور همزمان در دانشجویان مورد بررسی قرار دهد.

از منظر نظری بررسی روابط بین ذهن‌آگاهی، ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای به درک عمیق‌تر و جامع‌تری از سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر شادکامی می‌انجامد. اگرچه پژوهش‌های متعددی به صورت جداگانه به تأثیر هر یک از این متغیرها پرداخته‌اند، اما خلأ قابل توجهی در فهم تعامل همزمان این عوامل و نقش میانجی آنها در چارچوب یک مدل یکپارچه وجود دارد. پر کردن این خلأ پژوهشی، به توسعه مدل‌های نظری موجود در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌شناسی سلامت کمک می‌کند و می‌تواند چارچوب‌های مفهومی تازه‌ای برای بررسی فرآیندهای پیچیده تنظیم هیجانی و شناختی ارائه دهد. همچنین با توجه به اهمیت سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان به عنوان نسلی که در مرحله حساس تحول فردی و اجتماعی قرار دارند، فهم دقیق‌تر سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر شادکامی، نیاز مبرم و ضرورت علمی قابل توجهی دارد. نتایج این پژوهش می‌تواند به شفاف‌سازی روابط پیچیده میان ذهن‌آگاهی، ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای و نقش آنها در تقویت شادکامی کمک کند و بدین ترتیب زمینه‌ساز توسعه مداخلات درمانی هدفمند و مؤثر برای بهبود سلامت روانی دانشجویان باشد. از منظر کاربردی، یافته‌های این مطالعه می‌تواند راهنمایی برای روان‌شناسان، مشاوران و متخصصان سلامت روان در طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی باشد که به ارتقای شادکامی دانشجویان منجر می‌شود. بر این اساس هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی در دانشجویان بود.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل دانشجویان شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. حداقل نمونه پیشنهادی براساس نظر کلاین[9] (۲۰۲۳) ۲۰۰ نفر پیشنهاد گردیده است. به جهت پیشگیری از ریزش احتمالی و افزایش اعتبار در نمونه‌گیری، تعداد نمونه تا ۲۵۰ نفر افزایش پیدا کرد. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود. معیارهای ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۱۸ تا ۴۵ سال، حداقل مدرک تحصیلی فوق دیپلم، عدم تجربه سوگ و رویدادهای تروماتیک در یک سال اخیر، عدم

1. McCluskey
2. Alam & Mohanty
3. He
4. Wang
5. Valdivia-Salas
6. Crego
7. Maheshwari & Gujral
8. Pierson
9. Kline

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

شرکت همزمان در جلسات روان‌درمانی و رضایت آگاهانه بود. لازم به ذکر است ملاک‌های ورود به پژوهش به صورت خوداظهاری تکمیل شد. معیارهای خروج از مطالعه شامل پرسشنامه‌های ناقص و یا پاسخ مشابه به تمام سوالات بود. پس از تصویب پیشنهادیه پژوهش، طرح پژوهش به تصویب کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات رسید (IR.IAU.SRB.REC.1403.188). پس از آن پرسشنامه‌ها در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد و از آن‌ها درخواست گردید به تمامی سوالات پاسخ دهند. پرسشنامه‌ها در حدود ۳ ماه از اردیبهشت تا تیر ماه سال ۱۴۰۳ جمع‌آوری شد. اصول اخلاقی از جمله اخذ رضایت آگاهانه و علاقه‌مند بودن شرکت‌کنندگان برای مشارکت در پژوهش، احترام به اصل رازداری و اصل محرمانه بودن پاسخ‌های پرسشنامه‌ها در طول پژوهش رعایت شده است. در نهایت داده‌ها با استفاده از تحلیل مسیر و نرم افزار SPSS و AMOS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزار سنجش

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ[1] (FMI-SF): فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ توسط والاچ[2] و همکاران (۲۰۰۶) در ۱۴ گویه تدوین شد. شیوه نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت چهار درجه‌ای (به ندرت =۱ تا تقریبا همیشه = ۴) است. همچنین گویه ۱۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره ۱۴ و حداکثر نمره ۵۶ است. نمرات بالاتر نشان دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است. در پژوهش اصلی ضریب آلفا کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش شد. همچنین روایی همگرای آن با مقیاس تجربیات تجزیه‌ای[3] و خودشناسی به ترتیب ۰/۲۸- و ۰/۵۷ گزارش شد (والاچ و همکاران، ۲۰۰۶). در نمونه ایرانی دهقانی و همکاران (۱۴۰۳) روایی همگرای این پرسشنامه را با تاب‌آوری ۰/۵۷ گزارش کردند و پایایی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ را ۰/۸۲ بدست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد.

مقیاس شادکامی آکسفورد[4] (OHI): پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط آرگیل[5] و همکاران (۱۹۸۹) در ۲۹ گویه تدوین شد. شیوه نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت چهار درجه‌ای از ۰ تا ۳ است. حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره ۸۷ است. نمرات بالاتر نشان دهنده شادکامی بیشتر است. در پژوهش اصلی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی (۷ هفته) ۰/۷۸ گزارش شد. همچنین روایی همگرای آن با پرسشنامه شادکامی در ۱۶۳ نفر دانشجوی کارشناسی دانشگاه آکسفورد ۰/۸۰ گزارش گردید (هیلز و آرگیل[6]، ۲۰۰۲). در نمونه ایرانی جهانبخش و همکاران (۱۴۰۳) روایی همگرای پرسشنامه را با توانمندی‌های منش ۰/۶۳ بدست آوردند، همچنین پایایی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ ۰/۷۳ گزارش شد. در پژوهش حاضر ضریب آلفا کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

پرسشنامه پذیرش و عمل-۲[7] (AAQ-II): این پرسشنامه توسط بوند[8] و همکاران (۲۰۱۱) در ۱۰ گویه تدوین شده است. شیوه نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت هفت درجه‌ای (هرگز=۱ تا همیشه=۷) است. دامنه نمرات بین ۱۰ تا ۷۰ است. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان دهنده انعطاف‌پذیری روانشناختی پایین‌تر و اجتناب تجربه‌ای بالاتر است. در پژوهش اصلی پایایی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۴ و پایایی بازآزمایی ۳ و ۱۲ ماهه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ گزارش شد. همچنین روایی همگرای پرسشنامه با مقیاس افسردگی و اضطراب بک به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۶۱ گزارش شد (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). در نمونه ایرانی کاوسی کیش و کاکاوند (۱۴۰۳) روایی همگرای پرسشنامه را با اضطراب ۰/۲۰، و آشفتگی روانشناختی ۰/۲۱ بدست آوردند، علاوه بر این پایایی پرسشنامه با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شد. در پژوهش حاضر ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمد.

پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو-فرم کوتاه[9] (NEO-FFI): پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو-فرم کوتاه توسط کاستا و مک‌کری[10] (۱۹۹۲) در ۶۰ گویه تدوین شده است و دارای ۵ عامل اصلی شخصیت شامل برون‌گرایی[11]، روان‌رنجوری[12]، با وجدان بودن[13]،

1. Freiburg Mindfulness Inventory-Short Form
2. Walach
3. Dissociative Experiences Scale
4. Oxford Happiness Questionnaire
5. Argyle
6. Hills & Argyle
7. Acceptance and Action Questionnaire-II
8. Bond
9. NEO- Five Factor Inventory
10. Costa & McCrae
11. Extraversion
12. Neuroticism
13. Conscientiousness

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

گشودگی به تجربه[1] و توافق پذیری[2] است. شیوه نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملا مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) است. هر مؤلفه دارای ۱۲ گویه است و نمرات هر مؤلفه با جمع کردن پاسخ‌های ۱۲ سؤالی محاسبه می‌شود. حداقل نمره در هر مؤلفه ۱۲ و حداکثر نمره ۶۰ است. نمرات بالاتر در هر مؤلفه نشان دهنده میزان بیشتر آن ویژگی شخصیتی در فرد است. روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی مورد بررسی قرار گرفت و ساختار ۵ عاملی استخراج شد و این پنج عامل ۴۲/۳ درصد از کل واریانس را تبیین کردند. پایایی پرسشنامه با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ برای روان‌رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و با وجدان بودن به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۱، ۰/۷۱، ۰/۷۸، و ۰/۸۲ گزارش شده است (مورای[3] و همکاران، ۲۰۰۳). در نمونه ایرانی فریادی و همکاران (۱۴۰۳) روایی همگرای برون‌گرایی، روان‌رنجوری، با وجدان بودن، گشودگی به تجربه و توافق پذیری را با راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه به ترتیب ۰/۲۷، ۰/۴۵-، ۰/۴۴، ۰/۳۲، ۰/۲۹ گزارش شد، همچنین پایایی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ برای مؤلفه‌های روان‌رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری، و با وجوان بودن به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۶۸، ۰/۷۸، ۰/۷۰، و ۰/۷۹ بدست آمد. لازم به ذکر است که در این مطالعه از نمرات معکوس شده مؤلفه روان‌رنجوری برای سنجش ثبات هیجانی استفاده شد و ضریب آلفا کرونباخ ۰/۷۶ بدست آمد.

یافته ها

نتایج اطلاعات جمعیت شناختی نشان داد که میانگین و انحراف معیار سنی شرکت کنندگان برابر با ۳۱/۱۷ ±۵/۶۰۶ بود. ۷۴/۸ درصد زن و ۲۵/۲ درصد مرد بودند. ۴۷/۲ درصد کاردانی یا کارشناسی، ۴۳/۶ درصد کارشناسی ارشد و ۹/۲ درصد دکتری بودند. ۴۱/۲ درصد متاهل و ۵۸/۸ درصد مجرد بودند. ۲۲/۸ درصد فاقد شغل، ۳۷/۲ درصد شغل آزاد و ۴۰ درصد کارمند بودند. شاخص‌های توصیفی به همراه ضرایب همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه متغیرها در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. نتایج شاخص‌های توصیفی و آزمون همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه متغیرها

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. ذهن‌آگاهی	-			
۲. شادکامی	۰/۶۴**	-		
۳. اجتناب تجربه‌ای	-۰/۶۰**	-۰/۶۶**	-	
۴. ثبات هیجانی	۰/۶۶**	۰/۶۲**	-۰/۴۶**	-
میانگین	۳۵/۸۴	۳۹/۵۸	۳۴/۵۵	۲۷/۸۹
انحراف معیار	۶/۷۰	۱۲/۳۶	۱۰/۵۴	۶/۶۶
کجی	-۰/۱۸	-۰/۱۷	-۰/۰۲	-۰/۴۹
کشیدگی	-۰/۷۴	-۰/۲۶	-۱/۰۶	-۰/۲۳

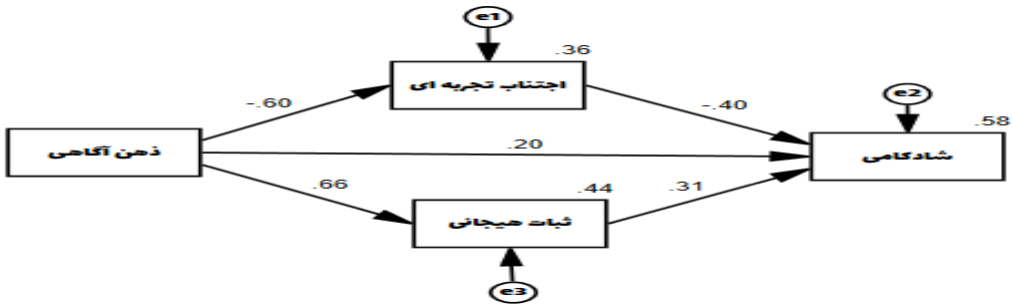
در جدول ۱ میانگین نمرات متغیرهای پژوهش ارائه شده است. علاوه بر این نتایج بررسی آماره‌های کجی و کشیدگی نشان داده شده است که همه در محدوده ۲+ الی ۲- قرار دارند، در واقع با استناد به این آماره‌ها، داده‌های پژوهش دارای توزیع نرمال است (کلاین، ۲۰۲۳).

همچنین نتایج، حاکی از همبستگی معنادار بین ذهن‌آگاهی، شادکامی، اجتناب تجربه‌ای و ثبات هیجانی است ($P<0/05$)، به طوریکه بین ذهن‌آگاهی با شادکامی ($r=0/64$) و ثبات هیجانی ($r=0/66$) همبستگی مثبت و معنادار و با اجتناب تجربه‌ای ($r=-0/60$) همبستگی منفی و معنادار وجود دارد ($P<0/05$). علاوه بر این، مقدار خود همبستگی در باقی‌مانده‌ها[4] با استفاده از آزمون دوربین واتسون[5] (۱/۹۳۲) مطلوب گزارش شد؛ چرا که در دامنه ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشت. همچنین چندخطی (همخطی)[6] بین متغیرهای پیش‌بین وجود نداشت و

1. Openness to Experience
2. Agreeableness
3. Murray
4. Autocorrelation in the residuals
5. Durbin Watson
6. Multicollinearity (Collinearity)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

مقدار تلورانس بین ۰/۴۴ و ۰/۶۳ محاسبه شد. علاوه بر این شاخص تورم واریانس پایین‌تر از عدد ۱۰ بود که نشان دهنده حد قابل قبول شاخص تورم واریانس است. در شکل ۱ مدل برازش شده پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱. نگاره مدل برازش شده پژوهش در حالت استاندارد

شکل ۱ نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی با نقش میانجی ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای در ۲۵۰ نمونه در مجموع ۵۸ درصد از واریانس شادکامی را در شرکت‌کنندگان پیش‌بینی کرد. در جدول ۲ ضرایب مسیر مستقیم و جدول ۳ ضریب غیر مستقیم متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲. ضرایب مستقیم متغیرهای پژوهش

مسیر	مقدار t (C.R.)	ضریب مسیر	خطا استاندارد	حد پایین	حد بالا	مقدار P
ذهن‌آگاهی← اجتناب تجربه‌ای	-۱۱/۹۱۲	-۰/۶۰۲	۰/۰۴۵	-۰/۶۷۲	-۰/۵۲۳	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی ← ثبات هیجانی	۱۴/۰۱۹	۰/۶۶۴	۰/۰۴۶	۰/۵۸۴	۰/۷۳۶	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی← شادکامی	۳/۲۰۵	۰/۱۹۸	۰/۰۶۲	۰/۰۹۳	۰/۲۹۸	۰/۰۰۵
اجتناب تجربه‌ای← شادکامی	-۷/۶۸۹	-۰/۳۹۹	۰/۰۵۱	-۰/۴۸۲	-۰/۳۱۵	۰/۰۰۱
ثبات هیجانی← شادکامی	۵/۶۸۴	۰/۳۱۵	۰/۰۶۳	۰/۲۱۱	۰/۴۱۸	۰/۰۰۱

جدول ۲ ضرایب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی (β=۰/۱۹۸) بر شادکامی اثر مستقیم مثبت و معنادار دارد. ذهن‌آگاهی (β=۰/۶۶۴) بر ثبات هیجانی اثر مستقیم مثبت و معنادار دارد. ذهن‌آگاهی (β=-۰/۶۰۲) بر اجتناب تجربه‌ای اثر مستقیم منفی و معنادار دارد. اجتناب تجربه‌ای (β=-۰/۳۹۹) بر شادکامی اثر مستقیم منفی و معنادار دارد. ثبات هیجانی (β=۰/۳۱۵) بر شادکامی اثر مستقیم مثبت و معنادار دارد.

جدول ۳. نتایج آزمون بوت استرپ جهت بررسی نقش میانجی ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی در دانشجویان

مسیر	ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	خطا استاندارد	حد پایین	حد بالا	P
ذهن‌آگاهی← اجتناب تجربه‌ای← شادکامی	۰/۲۴۰	۰/۴۴۱	۰/۰۶۶	۰/۳۴۱	۰/۵۶۰	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی← ثبات هیجانی← شادکامی	۰/۲۰۹	۰/۳۸۳	۰/۰۸۴	۰/۲۵۷	۰/۵۳۶	۰/۰۰۱

نتایج بدست آمده از روش بوت‌استرپ در جدول ۳ نشان داد اجتناب تجربه‌ای (β=۰/۲۴۰) در رابطه ذهن‌آگاهی و شادکامی نقش میانجی دارد. همچنین ثبات هیجانی (β=۰/۲۰۹) در رابطه ذهن‌آگاهی و شادکامی نقش میانجی دارد. در جدول ۴ نتایج شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی نشان داده شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

جدول ۴. شاخص‌های برازش اصلاح شده الگوی ساختاری

شاخص	P	χ^2/df	df	RMSEA	NFI	IFI	CFI	GFI	AGFI
ملاک برازش	>۰/۰۵	۱-۵	-	<۰/۰۸	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰
آماره پژوهش حاضر	۰/۱۴۳	۲/۱۴۲	۱	۰/۰۶۸	۰/۹۹۶	۰/۹۹۸	۰/۹۹۸	۰/۹۹۶	۰/۹۵۷

جدول ۴ نشان داد مقدار نسبت کای‌دو به درجه آزادی (χ^2/df) برابر با ۲/۱۴۲ بود که بین ۱ تا ۵ قرار دارد و نشان‌دهنده انطباق مناسب مدل با داده‌ها است. همچنین مقدار P حاصل از آزمون کای‌دو برابر با ۰/۱۴۳ به‌دست آمد که بزرگ‌تر از سطح معناداری ۰/۰۵ است. این موضوع نشان‌دهنده‌ی آن است که تفاوت بین مدل نظری و داده‌های تجربی از نظر آماری معنادار نبوده و در نتیجه، مدل مورد نظر با داده‌ها انطباق مناسبی دارد. با این حال مقدار P به حجم نمونه حساس است و به تنهایی معیار کامل برازش نیست. مقدار شاخص RMSEA برابر با ۰/۰۶۸ به دست آمد که کمتر از ۰/۰۸ است و بیانگر برازش قابل قبول مدل می‌باشد. علاوه بر این، تمامی شاخص‌های NFI، IFI، CFI، GFI و AGFI با مقادیری بالاتر از ۰/۹۰ بدست آمدند که همگی نشان‌دهنده برازش مناسب مدل پژوهش هستند. بنابراین با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از شاخص‌های مختلف مدل پژوهش از برازش مطلوب برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف نقش میانجی ثبات هیجانی و اجتناب تجربه‌ای در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی در دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی بر شادکامی در دانشجویان اثر مستقیم مثبت و معنادار دارد. این یافته با مطالعات خوری (۲۰۲۳)، باجاج و همکاران (۲۰۱۹)، و سرگو و همکاران (۲۰۲۱) به طور ضمنی از نظر ارتباط بین ذهن‌آگاهی و شادکامی همسو است. در بررسی پیشینه مطالعه ناهمسویی یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی، متضمن حضور ذهن آگاهانه، هدفمند و غیرقضاوت‌گرانه در لحظه حال است (کرولی و همکاران، ۲۰۲۲). ذهن‌آگاهی، افراد را قادر می‌سازد تا با افزایش پذیرش هیجانات و تجربه‌های درونی، از واکنش‌های هیجانی تکانشی فاصله گرفته و تنظیم هیجانی سازگارانه‌تری را تجربه کنند. از این منظر، ذهن‌آگاهی می‌تواند با کاهش نشخوار ذهنی، افزایش خودآگاهی، و ارتقاء ظرفیت مواجهه فعال با استرسورهای روزمره، زمینه‌ساز افزایش شادکامی شود (چمس-ماریف و همکاران، ۲۰۲۵؛ سرگو و همکاران، ۲۰۲۲). به‌عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی به عنوان منبعی درونی، نقش محافظتی در برابر فشارهای روانی ایفا کرده و از طریق تسهیل پردازش هیجانی مؤثر، موجب ارتقای کیفیت زندگی هیجانی و رضایت از زندگی می‌گردد.

نتایج پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی بر ثبات هیجانی در دانشجویان اثر مستقیم مثبت و معنادار دارد. این یافته پژوهش با مطالعات باجاج و همکاران (۲۰۱۹) و عایشا و همکاران (۲۰۲۰) به طور ضمنی از نظر ارتباط بین ذهن‌آگاهی و ثبات هیجانی همسو است. در بررسی پیشینه مطالعه ناهمسویی یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان اشاره کرد که ذهن‌آگاهی با ارتقاء سطح آگاهی نسبت به تجربه‌های درونی، به افراد کمک می‌کند تا هیجانات خود را بدون قضاوت شناسایی کرده و در مواجهه با آن‌ها پاسخ‌های سنجیده‌تر و کمتر تکانشی ارائه دهند (عایشه و همکاران، ۲۰۲۰). این فرآیند آگاهی و پذیرش، از شدت نوسانات هیجانی کاسته و موجب افزایش ثبات هیجانی می‌شود. همچنین، ذهن‌آگاهی زمینه‌ساز افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی توقف واکنش‌های خودکار است، که این دو مؤلفه نقش کلیدی در تقویت ثبات هیجانی ایفا می‌کنند (باجاج و همکاران، ۲۰۱۹). به‌عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی با تقویت تنظیم هیجانی مبتنی بر پذیرش، به افراد کمک می‌کند تا در برابر تنش‌های روانی مقاومت بیشتری از خود نشان دهند و از تعادل هیجانی مطلوب‌تری برخوردار شوند.

نتایج پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی بر اجتناب تجربه‌ای در دانشجویان اثر مستقیم منفی و معنادار دارد. این یافته پژوهش با مطالعات هاروی و همکاران (۲۰۲۴)، پیرسون و همکاران (۲۰۱۹)، و مک‌کلاسکی و همکاران (۲۰۲۲) به طور ضمنی از نظر ارتباط بین ذهن‌آگاهی و اجتناب تجربه‌ای همسو است. در بررسی پیشینه مطالعه ناهمسویی یافت نشد. اجتناب تجربه‌ای به‌عنوان یکی از سبک‌های مقابله‌ای ناسازگارانه، به اجتناب یا سرکوب افکار، هیجانات و خاطرات ناخوشایند اطلاق می‌شود؛ رفتاری که در بلندمدت می‌تواند منجر به افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی و کاهش بهزیستی شود (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). در نقطه مقابل، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک شیوه مواجهه مبتنی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

بر پذیرش، افراد را ترغیب می‌کند تا تجارب درونی خود را بدون قضاوت و بدون تلاش برای اجتناب یا کنترل آن‌ها، به‌طور آگاهانه مشاهده کنند (هی و همکاران، ۲۰۲۴). بر این اساس، افزایش سطح ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش گرایش به اجتناب از تجربه‌های منفی بینجامد، چراکه فرد ذهن‌آگاه با پذیرش فعالانه و بدون مقاومت در برابر هیجانات ناخوشایند، زمینه را برای پردازش سازگارانه‌تر و یکپارچگی روانی فراهم می‌کند (هی و همکاران، ۲۰۲۴؛ هاروی و همکاران، ۲۰۲۴). در واقع، ذهن‌آگاهی از طریق تقویت پذیرش، کاهش قضاوت‌گری درونی، و افزایش تحمل پریشانی هیجانی، به فرد این امکان را می‌دهد که به‌جای انکار یا فرار از تجارب منفی، به آن‌ها به‌عنوان بخشی از تجربه انسانی نگاه کند؛ رویکردی که می‌تواند منجر به کاهش اجتناب تجربه‌ای و ارتقاء سلامت روان شود.

نتایج پژوهش نشان داد ثبات هیجانی بر شادکامی در دانشجویان اثر مستقیم مثبت و معنادار دارد. این یافته پژوهش با مطالعات و بانداری و همکاران (۲۰۲۵) و باجاج و همکاران (۲۰۱۹) به طور ضمنی از نظر ارتباط بین ثبات هیجانی و شادکامی همسو است. در بررسی پیشینه مطالعه ناهمسویی یافت نشد. افرادی که از ثبات هیجانی و توانمندی در کنترل و تنظیم هیجان‌ها برخوردارند، در رویارویی با موقعیت‌های تنش‌زا یا چالش‌برانگیز، واکنش‌های سنجیده‌تر، و منعطف‌تری از خود نشان می‌دهند. این افراد کمتر دچار تجربه‌های هیجانی منفی می‌شوند (باجاج و همکاران، ۲۰۱۹)، و در نتیجه ظرفیت بالاتری برای تجربه هیجان‌های مثبت، رضایت از زندگی و احساس معنا در زندگی دارند (عایشه و همکاران، ۲۰۲۰). از منظر نظری، ثبات هیجانی به‌عنوان یکی از زیرساخت‌های سلامت روانی، مستقیماً با مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی و شادکامی مرتبط است. افرادی که از ثبات هیجانی بیشتری برخوردارند، به دلیل توانایی در مواجهه مؤثر با تنش‌ها، مدیریت مناسب احساسات، و تفسیر واقع‌بینانه‌تر از رویدادها، در مسیر حفظ و ارتقاء کیفیت زندگی هیجانی خود گام برمی‌دارند (تسکانو و همکاران، ۲۰۲۵؛ ماهشواری و گوجرال، ۲۰۲۱).

نتایج پژوهش نشان داد اجتناب تجربه‌ای بر شادکامی در دانشجویان اثر مستقیم منفی و معنادار دارد. این یافته پژوهش با مطالعات سرگو و همکاران (۲۰۲۲)، و والدیویا-سالاس و همکاران (۲۰۲۲) به طور ضمنی از نظر ارتباط بین اجتناب تجربه‌ای و شادکامی همسو است. در بررسی پیشینه مطالعه ناهمسویی یافت نشد. افرادی که در سطح بالایی از اجتناب تجربه‌ای قرار دارند، معمولاً تمایل دارند از هیجانات منفی، افکار ناراحت‌کننده و تجارب ناخوشایند دوری کنند. با این حال، این راهبرد مقابله‌ای به‌جای کاهش فشار روانی، اغلب منجر به تشدید هیجانات منفی، کاهش خودآگاهی هیجانی، و در نهایت، افزایش احساس نارضایتی و کاهش کیفیت زندگی می‌شود (عالم و موهانتی، ۲۰۲۳). از منظر روان‌شناختی، اجتناب مکرر از تجربه‌های درونی ناخوشایند، فرآیند سازگاری سالم با رویدادهای زندگی را مختل کرده و مانع پردازش هیجانی مؤثر می‌شود. این اختلال در سازگاری روانی، در بلندمدت با افت بهزیستی ذهنی، کاهش انعطاف‌پذیری هیجانی، و تجربه کمتر احساسات مثبت مانند شادکامی همراه است (سرگو و همکاران، ۲۰۲۲).

نتایج پژوهش نشان داد اجتناب تجربه‌ای در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی در دانشجویان نقش میانجی ایفا می‌کند. این یافته پژوهش با مطالعات والدیویا-سالاس و همکاران (۲۰۲۲)، پیرسون و همکاران (۲۰۱۹)، مک‌کلاسکی و همکاران (۲۰۲۲)، و عالم و موهانتی (۲۰۲۳) به طور ضمنی از نظر ارتباط بین اجتناب تجربه‌ای ذهن‌آگاهی و شادکامی همسو است. در بررسی پیشینه مطالعه ناهمسویی یافت نشد. اگرچه اجتناب تجربه‌ای در کوتاه‌مدت احساس کنترل ایجاد می‌کند، اما در بلندمدت با اختلال در تنظیم هیجان، کاهش بهزیستی روانی و افزایش آسیب‌پذیری همراه است (مک‌کلاسکی و همکاران، ۲۰۲۲). این شیوه با جلوگیری از مواجهه با تجربه‌های درونی، منجر به فرسودگی هیجانی می‌شود. در مقابل، ذهن‌آگاهی با تأکید بر پذیرش آگاهانه و بدون قضاوت لحظه حال، راهکاری مؤثر برای کاهش اجتناب تجربه‌ای است (هاروی و همکاران، ۲۰۲۴). این رویکرد با تقویت پذیرش هیجانات منفی، فرد را در مواجهه سازگارانه با تجارب ناخوشایند توانمند می‌سازد (چمس-ماریف و همکاران، ۲۰۲۵) و از این طریق می‌تواند موجب افزایش خودآگاهی، بهبود روابط بین‌فردی و ارتقاء شادکامی شود. به‌طور کلی، ذهن‌آگاهی با تضعیف اجتناب تجربه‌ای، رشد فردی، رضایت از زندگی و معنا را تسهیل کرده و نقش مهمی در شادکامی ایفا می‌کند (سرگو و همکاران، ۲۰۲۲).

نتایج پژوهش نشان داد ثبات هیجانی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و شادکامی در دانشجویان نقش میانجی ایفا می‌کند. این یافته پژوهش با مطالعات بانداری و همکاران، باجاج و همکاران (۲۰۱۹)، سرگو و همکاران (۲۰۲۱) و باجاج و همکاران (۲۰۲۲) به طور ضمنی از نظر ارتباط بین ثبات هیجانی، ذهن‌آگاهی و شادکامی همسو است. در بررسی پیشینه مطالعه ناهمسویی یافت نشد. ثبات هیجانی به توانایی فرد در حفظ آرامش روانی، کنترل هیجان‌های منفی و مقابله مؤثر با نوسانات خلقی اشاره دارد. افرادی که از سطح بالایی از ثبات هیجانی برخوردارند، معمولاً در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا، واکنش‌های سنجیده‌تر، سازگارانه‌تر و کمتر هیجانی از خود بروز می‌دهند و در نتیجه کمتر درگیر هیجانات منفی می‌شوند (باجاج و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی، با تقویت آگاهی لحظه‌به‌لحظه از حالات هیجانی و تسهیل

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

فرآیند شناسایی و پذیرش هیجانات، فرد را قادر می‌سازد تا از واکنش‌های شدید و تکانشی پرهیز کرده و در عوض، پاسخ‌هایی تنظیم‌شده‌تر و متعادل‌تری نسبت به محرک‌های محیطی داشته باشد (چمس-ماریف و همکاران، ۲۰۲۵). این یافته با مدل‌های نظری تنظیم هیجان نیز همخوانی دارد و بر نقش کلیدی توانایی بازبینی، پردازش و مدیریت هیجان‌ها در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و افزایش شادکامی تأکید دارد (خوری، ۲۰۲۳؛ له و همکاران، ۲۰۲۴). در نتیجه می‌توان گفت ذهن‌آگاهی از طریق بهبود ظرفیت‌های تنظیم هیجان و افزایش ثبات هیجانی، شرایط لازم برای تجربه هیجانات مثبت پایدار، رضایت از زندگی و در نهایت، شادکامی بیشتر را فراهم می‌آورد (باجاج و همکاران، ۲۰۱۹).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر تأکید می‌کند که ذهن‌آگاهی نه‌تنها به‌صورت مستقیم، بلکه از طریق تأثیر بر عوامل هیجانی و شناختی نقش مهمی در بهبود شادکامی ایفا می‌کند، و می‌تواند به‌عنوان یک مؤلفه کلیدی در مداخلات روان‌شناختی با هدف ارتقاء سلامت روان در دانشجویان به کار گرفته شود.

برخی از محدودیت‌های مطالعه حاضر تعمیم‌پذیری نتایج را با محدودیت مواجه می‌کند، از جمله این موارد می‌توان به نمونه‌گیری غیرتصادفی و در نظر نگرفتن تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده از روش نمونه‌گیری تصادفی برای افزایش تعمیم‌پذیری نتایج استفاده کنند. همچنین کنترل متغیرهای تاثیرگذار فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی می‌تواند دقت نتایج را به‌طور قابل‌توجهی ارتقا دهد. با توجه به نتایج بدست آمده پیشنهاد می‌شود مداخلات روان‌شناختی با هدف تقویت ذهن‌آگاهی، ثبات هیجانی و کاهش اجتناب تجربه‌ای به منظور افزایش شادکامی تدوین و اجرا شود.

منابع

جهانبخش، س.، کراسکیان موجمباری، آ.، و جمهری، ف. (۱۴۰۳). نقش میانجی پذیرش نقش‌های جنسیتی در رابطه بین توانمندی‌های منش و شادکامی در زنان. *رویش روان شناسی*، ۱۳ (۱۱)، ۱۰۵-۱۱۴.http://frooyesh.ir/article-1-5706-fa.html

دهقانی، ن.، غلامی ارجنکی، س.، و سجادیان، پ. (۱۴۰۳). نقش میانجی خودشفقتی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و حمایت اجتماعی با تاب‌آوری در دانشجویان. *رویش روان شناسی*، ۱۳ (۱۰)، ۱۴۱-۱۵۰.http://frooyesh.ir/article-1-5478-fa.html

فریادی، م.، کلهرنیا گل کار، م.، و عطایی‌فر، ر. (۱۴۰۳). پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل. *رویش روان شناسی*، ۱۳ (۱۰)، ۲۰۱-۲۱۰.http://frooyesh.ir/article-1-5555-fa.html

کاوسی کیش، ط.، و کاکاوند، ع. (۱۴۰۳). نقش واسطه‌ای اجتناب تجربه‌ای در پیش‌بینی آشفتگی روان‌شناختی بر اساس ترومای دوران کودکی در دانشجویان *رویش روان شناسی*. ۱۳ (۶)، ۱-۱۰.http://frooyesh.ir/article-1-5090-fa.html

Alam, A., & Mohanty, A. (2023). "Happiness Engineering": Acceptance and Commitment Therapy for University Students' Classroom Engagement, Mental Health, and Psychological Flexibility. In *Interdisciplinary perspectives on sustainable development* (pp. 45-49). CRC Press. http://dx.doi.org/10.1201/9781003457619-10

Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). *Oxford Happiness Inventory (OHI)* [Database record]. APA PsycTests.

Ayesha, T., Akbar, W., & Shai, S. (2020). Mediating role of emotional stability and self-esteem between mindfulness and psychological wellbeing. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(1), 5161-5174. https://psychosocial.com/index.php/ijpr/article/view/847

Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *20*, 2211-2226. https://doi.org/10.1007/s10902-018-0046-4

Bhandari, S., Mishra, M. K., Bhalla, P., & Gupta, S. (2025). Understanding the effect of personality types on workplace happiness using structural equation modelling approach. *International Journal of Work Innovation*, *6*(1), 1-21. https://doi.org/10.1504/IJWI.2025.144326

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, *42*(4), 676-688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining Mindfulness: A Review of Existing Definitions and Suggested Refinements. *Mindfulness*, 1-20. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2

Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Riesco-Matías, P., & Petisco-Rodríguez, C. (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: Testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 925. https://doi.org/10.3390/ijerph18030925

Crego, A., Yela, J. R., Ozores-Pérez, R., Riesco-Matías, P., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Eudaimonic and uncertainty metaphors about life are associated with meaningfulness, experiential avoidance, mental health and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *23*(8), 4119-4146. https://doi.org/10.1007/s10902-022-00594-3

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]

Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk, D. (2022). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health*, *70*(2), 493-500. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1754839

Harvey, F. M., Paradis, A., Daspe, M. È., Dion, J., & Godbout, N. (2024). Childhood Trauma and relationship satisfaction among Parents: A Dyadic perspective on the role of mindfulness and experiential Avoidance. *Mindfulness*, *15*(2), 310-326. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02262-w

He, M., Li, Y., Ju, R., Liu, S., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2024). The role of experiential avoidance in the early stages of an online mindfulness-based intervention: Two mediation studies. *Psychotherapy Research*, *34*(6), 736-747. https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2232528

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, *33*(7), 1073-1082. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6 https://doi.org/10.1037/t14420-000

Khoury, B. (2023). Mindfulness and happiness. *Mindfulness*, *14*(11), 2824-2828. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02226-0

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

Le, N. H., Mai, M. Q. T., & Le, K. G. (2024). Mindfulness, resilience and the happiness of service employees working from home. *Journal of Services Marketing*, *38*(4), 460-473. https://doi.org/10.1108/JSM-03-2023-0109

Li, K., Omar Dev, R. D., & Li, W. (2025). Physical activity and happiness of college students: chain mediating role of exercise attitude and sleep quality. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1544194. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1544194

Maheshwari, A., & Gujral, H. K. (2021). Emotional Stability: A Study of Contributory Factors. *The international journal of Indian psychology*, *9*(4), 846-857. https://ijip.in/articles/emotional-stability-a-study-of-contributory-factors

McCluskey, D. L., Haliwa, I., Wilson, J. M., Keeley, J. W., & Shook, N. J. (2022). Experiential avoidance mediates the relation between mindfulness and anxiety. *Current Psychology*, *41*(6), 3947-3957. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00929-4

Murray, G., Rawlings, D., Allen, N. B., & Trinder, J. (2003). NEO Five-Factor Inventory scores: Psychometric properties in a community sample. *Measurement and evaluation in counseling and development*, *36*(3), 140-149. https://doi.org/10.1080/07481756.2003.11909738

Pierson, M. M., Roche, A. I., & Denburg, N. L. (2019). Mindfulness, experiential avoidance, and affective experience in older adults. *Journal of contextual behavioral science*, *14*, 32-36. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.08.007

Rockwell, D. M., & Kimel, S. Y. (2025). A systematic review of first-generation college students' mental health. *Journal of American College Health*, *73*(2), 519-531. https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2225633

Shdaifat, E., Shudayfat, T., & Alshowkan, A. (2024). The relationship between personality traits and happiness: the mediating role of emotional regulation. *BMC nursing*, *23*(1), 327. https://doi.org/10.1186/s12912-024-01959-0

Toscano, F., Alessandri, G., & Zappalà, S. (2025). Examining job performance in work from home considering job concentration and social isolation: The moderating role of emotional stability in a diary study. *Computers in Human Behavior Reports*, *18*, 100654. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100654

Tu, Y., Su, Y., Yang, K., Jin, L., Li, B., Chen, W., ... & Wu, D. (2025). The role of depression and interpersonal trust between anxiety and social avoidance among college students: a structural equation model. *Current Psychology*, 1-12. https://doi.org/10.1007/s12144-024-07261-1

Valdivia-Salas, S., Lombas, A. S., Salvador, S., & López-Crespo, G. (2022). Psychological inflexibility and valuing happiness: dangerous liaisons. *Frontiers in Psychology*, *13*, 949615. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949615

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, *40*(8), 1543-1555. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025

Wang, J., Wang, N., Liu, Y., & Zhou, Z. (2025). Experiential avoidance, depression, and difficulty identifying emotions in social network site addiction among Chinese university students: a moderated mediation model. *Behaviour & Information Technology*, 1-14. https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2455406

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.121]