رویش روان شناسی، سال۱۵، شماره ۶، شماره پیاپی ۱۲۳، شهریور ۱۴۰۵
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),15(6), 2026

مدل ساختاری رضایت از زندگی بر اساس ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری شفقت به خود و تاب‌آوری در دانشجویان

A Structural Model of Life Satisfaction Based on Mindfulness with Mediating Role of Self-Compassion and Resilience in Students

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

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.

Abstract
The present study aimed to investigate the mediating role of self-compassion and resilience in the relationship between mindfulness and life satisfaction in students. The method of this study was descriptive-correlational and structural equation modeling. The statistical population of the study included students of Birjand University in the academic year 2025-2026, of which 354 students participated in the study through convenience sampling. The instruments of this study included Brown and Ryan's Mindfulness Awareness Scale (MAAS, 2003), Raese et al.'s Self-Compassion Scale (SCS-SF, 2011), Connor and Davidson's Resilience Scale (CD-RISC, 2003), and Diener et al.'s Life Satisfaction Scale (SWLS, 1985). The data from the study were analyzed using structural equation analysis. The findings of this study indicated a favorable fit of the proposed model. The results showed that the direct path of self-compassion and resilience on life satisfaction was significant (P<0.05), but the direct path of mindfulness on life satisfaction was not significant (P>0.05). The results of the bootstrap test for indirect paths indicated that self-compassion and resilience play a mediating role in the relationship between mindfulness and life satisfaction (P<0.01). Accordingly, it can be concluded that mindfulness only indirectly affects life satisfaction through self-compassion and resilience.

Keywords: *Mindfulness, Self-compassion, Resilience, Life Satisfaction.*

چکیده
پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای شفقت به خود و تاب‌آوری در رابطهٔ میان ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی در دانشجویان انجام شد. روش این پژوهش توصیفی-همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعهٔ آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که از میان آن‌ها تعداد ۳۵۴ دانشجو از طریق نمونه‌گیری دردسترس در مطالعه شرکت کردند. ابزارهای این پژوهش شامل مقیاس ذهن‌آگاهی براون و ریان (MAAS، ۲۰۰۳)، مقیاس شفقت به خود ریس و همکاران (SCS-SF، ۲۰۱۱)، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC، ۲۰۰۳) و مقیاس رضایت از زندگی داینر و همکاران (SWLS، ۱۹۸۵) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به روش تحلیل معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شد. یافته‌های این پژوهش نشان دهنده برازش مطلوب مدل پیشنهادی بود. نتایج نشان داد که مسیر مستقیم شفقت به خود و تاب‌آوری بر رضایت از زندگی معنادار بوده (P<۰/۰۵)، اما مسیر مستقیم ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی معنادار نبوده است (P>۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ برای مسیرهای غیرمستقیم حاکی از آن بود که شفقت به خود و تاب‌آوری در رابطه میان ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی نقش میانجی دارند (P<۰/۰۱). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی به‌طور غیرمستقیم از طریق شفقت به خود و تاب‌آوری بر رضایت از زندگی تاثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: *ذهن‌آگاهی، شفقت به خود، تاب‌آوری، رضایت از زندگی.*

نوع مقاله: پژوهشی | دریافت: اردیبهشت ۱۴۰۵ | پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۵ | ویرایش نهایی: شهریور ۱۴۰۵

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

مقدمه

امروزه توجه به بهزیستی[1] دانشجویان به عنوان یکی از الویت‌های مهم و کلیدی‌ترین محور آموزش عالی تلقی می‌شود (دووز[2] و همکاران، ۲۰۲۳). بهزیستی ذهنی یکی از سه راه اصلی ارزیابی کیفیت زندگی است (داینر[3]و همکاران، ۲۰۰۳) که علاوه بر عناصر عاطفی و هیجانی، شامل یک ارزیابی شناختی به نام رضایت از زندگی[4] می‌باشد (داینر و همکاران، ۱۹۹۹). رضایت از زندگی به عنوان بازتابی از ارزیابی کیفیت زندگی بر اساس استانداردها و معیارهای شخصی فرد است (شین و جوهانسون[5]، ۱۹۸۷) که شامل نگرش فرد، ارزیابی عمومی وی نسبت به زندگی یا جنبه‌های خاصی از زندگی مانند زندگی خانوادگی و تجربه تحصیلی می‌شود (سبزی‌چی و همکاران، ۱۴۰۲). در واقع می‌توان گفت رضایت از زندگی پاسخ به این پرسش است که افراد چگونه زندگی خود را مثبت ارزیابی می‌کنند و چه مواردی یک زندگی خوب را تعیین می‌کنند (داینر، ۱۹۸۴). پژوهش‌ها در این باره نشان داده‌اند که رضایت از زندگی از مهم‌ترین ملاک‌های بهزیستی ذهنی برای ارزیابی کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان (دینگ[6] و همکاران، ۲۰۲۴) به شمار می‌رود و از چنان اهمیتی برخوردار است که می‌توان گفت هدف متعالی هر فرد و زمینه‌ساز خودشکوفایی و موفقیت اوست (حیدری و همکاران، ۱۴۰۱) به گونه‌ای که عدم رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی و اجتماعی ضعیف‌تر همراه است (اسدی بیجائیه و همکاران، ۱۴۰۰). به دلیل این اثرات مهم و متعدد، بررسی عوامل موثر بر رضایت از زندگی بیش از پیش برجسته می‌شود.

مطالعات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر رضایت از زندگی است (عباسی[7] و همکاران، ۲۰۲۴؛ کوتوک[8] و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیانگ[9] و همکاران، ۲۰۲۲)، زیرا به عنوان موثرترین راه برای مقابله با چالش‌های زندگی شناخته می‌شود (اسکالسکی-بدنارز[10] و همکاران، ۲۰۲۵). یک فرد ذهن‌آگاه مستعد باز بودن به نوآوری، توجه به تمایزات، حساسیت به زمینه، آگاهی از چندین منظر و تمرکز بر لحظه حال است (ویدال-مدیا[11]و همکاران، ۲۰۲۲). کابات زین[12] (۲۰۰۳) ذهن‌آگاهی را پذیرش بی قید و شرط و بدون تحریف آنچه در لحظه حاضر در حال اتفاق افتادن است می‌داند که فرد را قادر می‌سازد در لحظه اینجا و اکنون حضور کامل و بدون قضاوت داشته باشد، مستقیما دنیای بیرون را تجربه کند و در برابر چالش‌های زندگی قدرت مقاومت و مقابله داشته باشد. اما مدل‌های فرایندی مانند DPMM[13] اغلب پیشنهاد می‌کنند که ذهن‌آگاهی از طریق تقویت بعضی عوامل و کاهش بعضی دیگر به بهبود بهزیستی و رضایت از زندگی کمک می‌کند که یکی از مهم‌ترین عوامل در این بین شفقت به خود به عنوان مسیری عاطفی-هیجانی در تبیین این رابطه است (وو[14]و همکاران، ۲۰۲۵).

شفقت به خود شامل برخورد با تجربیات منفی خود با آگاهی، پذیرش و مهربانی است که بسیار با بهزیستی مرتبط بوده و همچنین شامل ذهن‌آگاهی است که به عنوان پیش‌نیاز لازم برای پاسخ شفقت به خود درنظر گرفته می‌شود (بیهلر[15] و همکاران، ۲۰۲۲). شفقت به خود متشکل از سه مولفه اصلی مهربانی با خود (رفتار و گفتار خودحمایتگرانه و تشویق‌کننده نه تحقیرآمیز)، تجارب مشترک انسانی (اینکه همه انسان‌ها مرتکب اشتباه و خطا می‌شوند و منحصر به یک فرد نیست) و ذهن‌آگاهی (باز بودن نسبت به لحظه حال بدون قضاوت، اجتناب یا سرکوب) است که باهم ترکیب شده و برهم اثر متقابل دارند (نف و دهم[16]، ۲۰۱۵). در این باره نف (۲۰۰۳) معتقد است که پذیرا بودن در بعد ذهن‌آگاهی به کاهش خودقضاوتی کمک کرده و بینش لازم برای درک تجارب مشترک انسانی را فراهم می‌کند. همچنین مهربانی با خود نیز تاثیر تجربیات هیجانی منفی را کاهش داده و پذیرش آن‌ها را آسان‌تر می‌سازد و درک اینکه درد و رنج با دیگران مشترک است نیز سرزنش کردن خود را کاهش می‌دهد که همه این‌ها بر رضایت از زندگی اثرگذارند. پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که شفقت

1- Well-being
2- Douwes
3- Diener
4- Lif Satisfaction
5- Shin & Johnson
6- Ding
7- Abbasi
8- Kütük
9- Liang
10- Skalski-Bednarz
11- Vidal-Meliá
12- Kabat-Zinn
13- Dual Pathways Model of Mindfulness and Mental Health
14- Wu
15- Biehler
16- Neff & Dahm

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

به خود میانجی رابطه ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی (عباسی و همکاران، ۲۰۲۴؛ وو و همکاران، ۲۰۲۵؛ فنزل و ریچاردسون[1]، ۲۰۲۲) بوده و با بهزیستی رابطه مثبت داشته (عباسی و همکاران، ۲۰۲۴ و مک‌کی و والکر[2]، ۲۰۲۱) و از طریق پذیرش خود و معنادادن به زندگی باعث رضایت از زندگی می‌شود (زیپاگان و گالوزتان[3]، ۲۰۲۳). به عبارتی می‌توان گفت ذهن‌آگاهی می‌تواند شفقت به خود را از طریق پرورش آگاهی از افکار و احساسات از جمله رنج بدون واکنش‌پذیری تسهیل کند که احتمال مراقبت از خود را افزایش می‌دهد و شفقت به خود نیز منجر به احساس امنیت هیجانی می‌شود. سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی، شفقت به خود بیشتر را پیش‌بینی می‌کند و هر دو بهزیستی و سلامت روان بیشتر را به ارمغان می‌آورند (شوت و مالوف[4]، ۲۰۲۵).

تاب‌آوری عامل مهم دیگری است که بر رضایت از زندگی تاثیر داشته (وانگ و کنگ[5]، ۲۰۲۰) و بنظر می‌رسد ارتباط ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی را می‌تواند به عنوان مسیری شناختی-رفتاری تبیین کند. تاب‌آوری به عنوان ظرفیت بازگشت در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات تعریف شده است (کانر و دیویدسون[6]، ۲۰۰۳) که یک منبع روانشناختی مثبت برای ارتقای سلامت است (لیانگ و همکاران، ۲۰۲۲). افراد دارای تاب‌آوری بالا مهارت‌هایی مانند مقابله با مشکلات یا استرس دارند و از استراتژی‌های مقابله‌ای سازگارانه‌ای برخوردارند (کوتوک و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات نشان داده‌اند که افراد با سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی، از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند (ژانگ[7]و همکاران، ۲۰۲۳) و همچنین مشخص شده کنترل خود واسطه رابطه ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی است و این کنترل خود فقط در سطوح بالای تاب‌آوری ممکن است (لیانگ و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه براین ذهن‌آگاهی از طریق تاب‌آوری و عزت‌نفس، رضایت از زندگی را ارتقا می‌دهد (وانگ و کنگ، ۲۰۲۰) و مطالعه دیگری نیز بیان کرد افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند، احتمالا رویدادها را عینی‌تر بررسی می‌کنند که می‌تواند تاب‌آوری آن‌ها و در ادامه رضایت از زندگی آن‌ها را بهبود بخشد. (کوتوک و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین ذهن‌آگاهی از طریق تاب‌آوری باعث ارتقای حالات هیجانی و عواطف مثبت و کاهش هیجانات و عواطف منفی می‌شود (وانگ و همکاران، ۲۰۱۶؛ باجاج و پانده[8]، ۲۰۱۶) که همه این موارد باعث بالا رفتن رضایت از زندگی و بهزیستی می‌شود.

به اعتقاد توکلی ثانی[9] و همکاران (۲۰۲۳) رضایت از زندگی ماهیت چندبعدی داشته و عوامل متعددی بر آن اثرگذارند و هیچ عاملی به تنهایی پیش‌بینی‌کننده کامل رضایت از زندگی نیست. با توجه به پیشینه پژوهش و مبانی نظری، ذهن‌آگاهی نقش مهمی در رضایت از زندگی دارد اما عوامل متعددی در اثرگذاری ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی دخیل هستند (وو و همکاران، ۲۰۲۵). هرچند مطالعات اندکی سعی کرده‌اند که به نقش واسطه‌ای شفقت به خود (عباسی و همکاران، ۲۰۲۴) و تاب‌آوری (وانگ و کنگ، ۲۰۲۰) به تنهایی یا با سایر عوامل در این رابطه بپردازند، اما مطالعه‌ای یافت نشد که به بررسی نقش واسطه‌ای همزمان شفقت به خود و تاب‌آوری در رابطه میان ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی بپردازد. از طرف دیگر با توجه به نقش محوری دانشجویان در آموزش عالی و رشد و پیشرفت علمی کشور (یوسفی[10] و همکاران، ۲۰۲۶)، رضایت از زندگی و بهزیستی آن‌ها امری حائز اهمیت است و با توجه به اهمیت سازه‌های روان‌شناختی در رضایت از زندگی و حفظ بهزیستی (توکلی ثانی و همکاران، ۲۰۲۳)، این مطالعه به بررسی سازه‌های ذهن‌آگاهی، شفقت به خود و تاب‌آوری پرداخت. یافته‌های این مطالعه می‌تواند در هدفمند کردن برنامه‌های آموزشی سلامت روان در دانشگاه‌ها مورد استفاده قرار بگیرد. همچنین با توجه به فشارها و استرس‌های تحصیلی و پژوهشی که دانشجویان با آن مواجه هستند (واتر هوس و سامرا[11]، ۲۰۲۶) نتایج این مطالعه می‌تواند به مدیریت استرس، تغییر نگرش دانشجویان نسبت به شکست و خودسرزنشی و افزایش تاب‌آوری و امید آن‌ها در مواجه با چالش‌های این دوران کمک کند. بر همین اساس مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری شفقت به خود و تاب‌آوری در رابطه میان ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی دانشجویان انجام شد.

1- Fenzel & Richardson
2- McKay & Walker
3- Zipagan & Galvez Tan
4- Schutte & Malouff
5- Wang & Kong
6- Conner & Davidson
7- Zhang
8- Bajaj & Pande
9- Tavakoly Sany
10- Yousefi
11- Waterhouse & Samra

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

روش

روش مطالعه حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان در حال تحصیل دانشگاه بیرجند در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بودند که از میان آن‌ها ۳۵۴ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب شده و به عنوان نمونه وارد مطالعه شدند. مطابق نظر کلاین[1] (۲۰۲۳) برای مطالعات مدل‌یابی با حداقل دو متغیر میانجی، حداقل حجم نمونه مورد نیاز ۳۰۰ نفر است اما برای افزایش اعتبار، کنار گذاشتن پاسخ‌های ناقص و مواردی از این دست، نمونه به ۳۵۴ نفر افزایش پیدا کرد. افراد شرکت‌کننده از طریق نمونه‌گیری در دسترس وارد مطالعه شدند و جمع‌آوری داده‌ها نیز به صورت مجازی و سایت پرسلاین انجام شد. به عبارتی لینک پرسشنامه از طریق گروه‌ها و کانال‌های مربوط به دانشگاه بیرجند در شبکه‌های اجتماعی (پیام‌رسان‌های بله، ایتا و روبیکا) در اختیار دانشجویان قرار گرفت. ملاک‌های ورود نیز شامل سن ۱۸ سال به بالا، محصل بودن در ترم جاری و نه مرخصی تحصیلی، گذراندن حداقل یک ترم از مقطع تحصیلی فعلی و علاقه به شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج نیز پاسخ‌های تکراری و ناقص به سوالات پرسشنامه، فارغ التحصیل بودن، حضور در مرخصی تحصیلی و داده‌های پرت تک متغیره و چندمتغیره بود. لازم به ذکر است تمامی ملاحظات اخلاقی درنظر گرفته و رعایت شد. توضیحات مفصلی دربارهٔ هدف، محرمانگی اطلاعات و تحلیل گروهی داده‌های حاصل از پژوهش در ابتدای پرسشنامه ذکر گردید و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که هیچ نیازی به ذکر اطلاعات شخصی از قبیل نام و نام خانوادگی، کد ملی یا دانشجویی و مواردی از این دست نبوده و نیست و تمامی اطلاعات محرمانه خواهند بود. تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش بوت‌استرپ با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

ابزار سنجش

مقیاس ذهن‌آگاهی[2] (MAAS): این مقیاس که توسط براون و ریان (۲۰۰۳) ساخته شده شامل ۱۵ گویه است و برای ارزیابی سطح توجه نسبت به تجارب جاری زندگی روزمره در طیف شش درجه‌ای لیکرت از ۱ برای (تقریبا همیشه) تا ۶ برای (تقریبا هرگز) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس یک نمره کل به دست می‌دهد و نمره بالاتر به معنای ذهن‌آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سوالات این پرسشنامه از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است و روایی این مقیاس از طریق همبستگی منفی آن با افسردگی (۰.۴۱-) و اضطراب (۰.۴۰-) و همچنین همبستگی مثبت با عاطفه مثبت (۰/۳۳) مطلوب گزارش شده است (براون و ریان، ۲۰۰۳). در جمعیت ایرانی نیز روایی همگرا این مقیاس با پرسشنامه جامع تجارب ذهن‌آگاهی ۰/۴۴ (ثابت و گل‌پروری، ۱۳۹۸) کافی گزارش شد. همچنین آلفای کرونباخ در نسخه فارسی این مقیاس نیز ۰/۸۲ و مطلوب گزارش شده است (محمدی نیکو و تمنایی‌فر، ۱۴۰۳). آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه حاضر ۰/۸۴ بدست آمد.

مقیاس شفقت به خود[3] (SCS-SF): این مقیاس که فرم کوتاه شده شفقت به خود است توسط ریس و همکاران (۲۰۱۱) در قالب ۱۲ سول طراحی شده است. این مقیاس در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱ برای تقریبا هرگز تا ۵ برای تقریبا همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و شامل ۶ زیرمقیاس مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی است که برای هر یک، دو گویه درنظر گرفته شده است. همچنین گویه‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ در این مقیاس به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و نمره بالاتر در این پرسشنامه به معنای شفقت بیشتر به خود است و بالعکس. ریس و همکاران (۲۰۱۱) روایی همگرای این مقیاس با فرم بلند شفقت به خود (۰/۹۷) را مطلوب گزارش کردند. همچنین آن‌ها برای بررسی پایایی این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرده و آن را ۰/۸۶ گزارش کردند. در ایران نیز روایی همزمان این مقیاس با سلامت عمومی برای نمره کل ۰/۴۵ و پایایی آن با آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۱ و برای زیرمقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ مطلوب گزارش شده است (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۹ و برای زیرمقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و ۰/۷۵ به دست آمد.

1- Kline
2- Mindful Attention Awareness Scale
3- Self-Compassion Scale-Short Form

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

مقیاس تاب‌آوری[1] (CD-RISC): این مقیاس توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شده و دارای ۲۵ گویه در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از ۰ (کاملا نادرست) تا ۴ (کاملا درست) است. این پرسشنامه در مطالعه نورماه (۱۳۹۵) به پنج زیرمقیاس تقسیم شده که شامل هدفمندی، کنترل خود و توانایی حل مسئله، سرسختی، اعتقاد و خوش‌بینی می‌باشد. لازم به ذکر است نمره بالاتر در این مقیاس به معنای تاب‌آوری بالاتر است. روایی تحلیل عاملی این مقیاس در مطالعه اصلی (۰/۵۶)، روایی واگرا با پرسشنامه استرس ادارک شده (۰/۷۶-) و پایایی آن با آلفای کرونباخ (۰/۸۹) گزارش شده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). در ایران نورماه (۱۳۹۵) پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۸ و برای زیرمقیاس‌های هدفمندی، کنترل خود و توانایی حل مسئله، سرسختی، اعتقاد و خوش‌بینی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۶، ۰/۶۰، ۰/۵۵ و ۰/۳۶ گزارش کرد. کیهانی و همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه خود روایی همزمان این ابزار را با مقیاس خودکارآمدی (۰/۲۲۹) و رضایت از زندگی (۰/۰۹۵) کافی گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۳ و ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های هدفمندی، کنترل خود و توانایی حل مسأله، سرسختی، اعتقاد و خوش‌بینی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۰، ۰/۷۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۳ به دست آمد.

مقیاس رضایت از زندگی[2] (SWLS): این مقیاس را داینر[3] و همکاران (۱۹۸۵) برای ارزیابی کلی افراد از کیفیت زندگی خود طراحی کرده‌اند. این مقیاس شامل ۵ گویه است و در طیف هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) نمره‌گذاری می‌شود. نمرهٔ کل بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده رضایت از زندگی بالاتر است. روایی همگرا این مقیاس با عواطف مثبت (r=۰/۵۰) و روایی واگرای این مقیاس با عواطف منفی (r=-۰/۳۷) در مطالعه اصلی مورد تایید قرار گرفت. همچنین پایایی این مقیاس نیز از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و بازآزمایی دوماهه ۰/۸۲ مطلوب گزارش شد (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). در جمعیت ایرانی و در مطالعه صمدیه و همکاران (۱۴۰۴) نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۳ مطلوب گزارش شد. در پژوهش بیانی و همکاران (۱۳۸۶) نیز روایی سازه این مقیاس با مقیاس شادکامی آکسفورد (r=۰/۷۱) مطلوب گزارش شد. همچنین آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۷۸ بدست آمد.

یافته ها

نمونه اولیه پژوهش حاضر شامل ۳۵۴ نفر بود که ۱۶ 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 ۳۳۸ نفر انجام شد. از این تعداد ۲۴۱ نفر (۷۱/۳ درصد) زن و ۹۷ نفر (۲۸/۷ درصد) مرد بودند. همچنین ۲۷۵ نفر (۸۱/۴ درصد) در مقطع کارشناسی، ۵۰ نفر (۱۴/۸ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۳ نفر (۳/۸ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. میانگین و انحراف معیار سنی نمونه مورد مطالعه در زنان (۴/۸۶ ± ۲۲/۳۱)، در مردان (۳/۹۳ ± ۲۲/۰۴) و در کل افراد نمونه (۴/۶۰ ± ۲۲/۲۳) بود. جدول ۱ ماتریس همبستگی و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

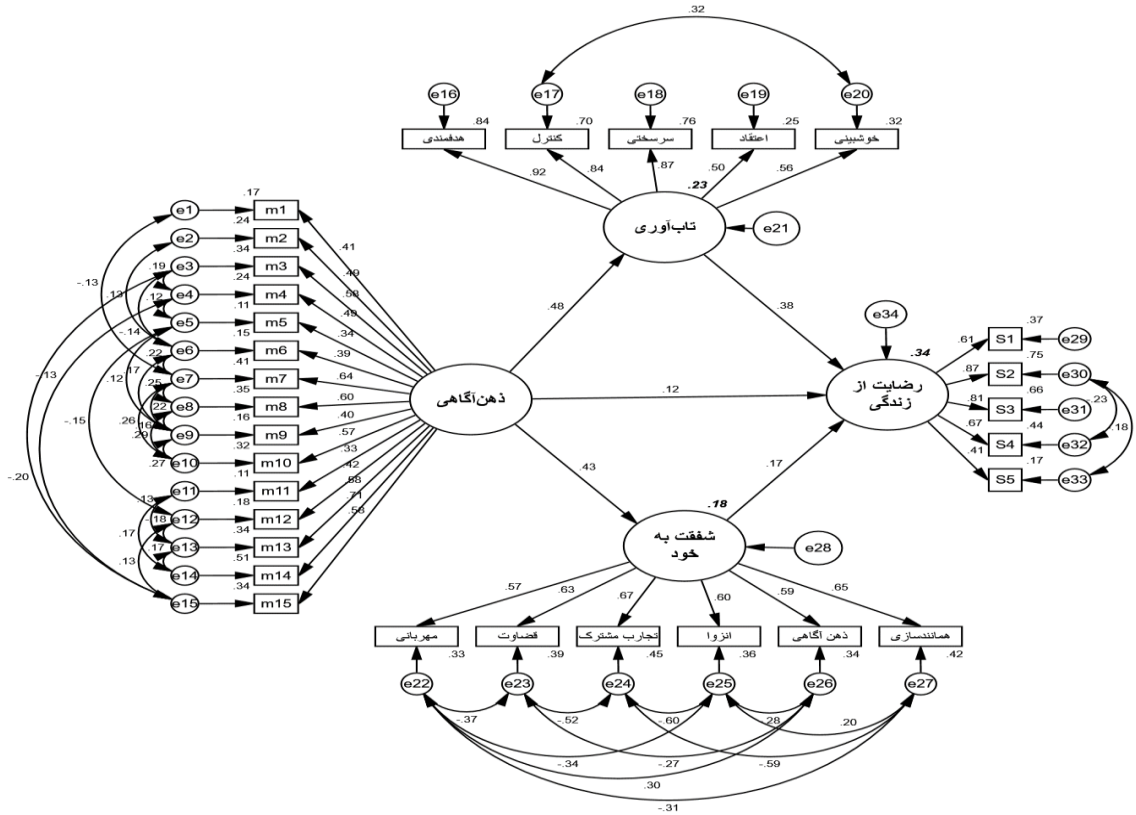
	ذهن‌آگاهی	تاب‌آوری	شفقت به خود	رضایت از زندگی
۱. ذهن‌آگاهی	۱			
۲. تاب‌آوری	۰/۴۲**	۱		
۳. شفقت به خود	۰/۳۹**	۰/۶۶**	۱	
۴. رضایت از زندگی	۰/۲۹**	۰/۵۲**	۰/۴۸**	۱
میانگین	۶۶/۴۵	۵۶/۹۵	۳۵/۹۷	۱۷/۲۷
انحراف معیار	۱۰/۳۵	۱۵/۸۶	۶/۴۹	۵/۷۶
کجی	-۰/۴۹	-۰/۰۰	-۰/۱۶	-۰/۱۶
کشیدگی	۰/۱۳	۰/۲۵	۰/۷۵	-۰/۲۰

* P ‹۰/۰۵ **P ‹۰/۰۱

1- Connor-Davidson Resilience Scale
2- The Satisfaction With Life Scale
3- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

براساس جدول ۱، میانگین و انحراف معیار نمرات کلی محاسبه شده برای ذهن‌آگاهی (۱۰/۳۵ ± ۶۶/۴۵)، تاب‌آوری (۱۵/۸۶ ± ۵۶/۹۵)، شفقت به خود (۶/۴۹ ± ۳۵/۹۷) و رضایت از زندگی (۵/۷۶ ± ۱۷/۲۷) به دست آمده است. مندرجات جدول ۱ همچنین حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری (r=۰/۴۲، p<۰/۰۱)، شفقت به خود (r=۰/۳۹، p<۰/۰۱) و رضایت از زندگی (r=۰/۲۹، p<۰/۰۱) رابطه مثبت دارد. همچنین بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی (r=۰/۵۲، p<۰/۰۱) و نیز بین شفقت به خود و رضایت از زندگی (r=۰/۴۸، p<۰/۰۱) رابطه مثبت وجود دارد. با توجه به نتایج ماتریس همبستگی و در راستای بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت از زندگی با میانجی‌گری تاب‌آوری و شفقت به خود از روش معادلات ساختاری استفاده شد. با این حال، پیش از استفاده از این روش، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش، عدم هم‌خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین و استقلال منابع خطا بررسی شد. در بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، قدر مطلق چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه ۱± 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 (۲۱/۳۶) 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 ۳۱ 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، تاب‌آوری و شفقت به خود به ترتیب ۱/۲۵، ۱/۸۹ و ۱/۸۳ بوده و از حد بحرانی ۲ کمتر بود؛ مقدار شاخص تحمل این متغیرها نیز به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۵۳ و ۰/۵۵ 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 (۲/۰۲) 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 2026-10-27]

همان‌طور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، در مدل پژوهش حاضر، فرض بر این بوده است که تاب‌آوری و شفقت به خود در رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی نقش میانجی دارند. همچنین نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر آن است که متغیرهای موجود در مدل در مجموع ۳۴ درصد از واریانس رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند. 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	تاب‌آوری	۰/۴۸	۵/۸۹	۵/۶۳	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی	شفقت به خود	۰/۴۳	۰/۹۹	۵/۳۶	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی	رضایت از زندگی	۰/۱۲	۰/۱۷	۱/۸۲	۰/۰۶۸
تاب‌آوری	رضایت از زندگی	۰/۳۸	۰/۰۴	۴/۲۱	۰/۰۰۱
شفقت به خود	رضایت از زندگی	۰/۱۷	۰/۱۱	۲/۳۹	۰/۰۱۷

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری (β=۰/۴۸، p<۰/۰۱) و شفقت به خود (β=۰/۴۳، p<۰/۰۱) مثبت و ازنظر آماری معنادار است. همچنین اثر مستقیم تاب‌آوری بر رضایت از زندگی (β=۰/۳۸، p<۰/۰۱) و اثر مستقیم شفقت به خود بر رضایت از زندگی (β=۰/۱۷، p<۰/۰۵) نیز مثبت و معنادار است. با این حال اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی (β=۰/۱۲، p>۰/۰۵) معنادار نیست. در ادامه به‌منظور بررسی نقش واسطه‌ای تاب‌آوری و شفقت به خود 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	تاب‌آوری	رضایت از زندگی	۰/۱۴۹	۰/۳۲۸	۰/۲۳	۰/۰۰۲
ذهن‌آگاهی	شفقت به خود	رضایت از زندگی	۰/۰۸۴	۰/۲۱۷	۰/۱۴	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی به‌واسطه تاب‌آوری (β=۰/۲۳، p<۰/۰۱) از نظر آماری معنادار است. همچنین اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی به‌واسطه شفقت به خود (β=۰/۱۴، p<۰/۰۱) نیز معنادار است؛ بنابراین چنین استنباط می‌شود که تاب‌آوری و شفقت به خود رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی را به‌طور معنادار میانجی‌گری می‌کنند. جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل را نشان می‌دهد.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازش	RMSEA	χ^2/df	df	P	GFI	AGFI	CFI	TLI	IFI
مدل پژوهش	۰/۰۵	۱/۸۶	۲۹۳	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۸۶	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۹۱
معیار تصمیم	<۰/۰۸	<۳		>۰/۰۵	>۰/۹۰	>۰/۸۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰

شاخص‌های ذکر شده در جدول ۴ حاکی از برازش مطلوب مدل است؛ زیرا مقادیر شاخص نیکویی برازش تعدیل‌یافته به عنوان شاخص برازش مطلق (AGFI=۰/۸۶)؛ شاخص برازش تطبیقی (CFI=۰/۹۱)، شاخص توکر-لویس (TLI=۰/۹۰) و شاخص برازش افزایشی (IFI=۰/۹۱) به‌عنوان شاخص‌های برازش تطبیقی و همچنین ریشه میانگین مجذورات خطای تقریبی (RMSEA=۰/۰۵) و نسبت مجذور

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

خی بر درجه آزادی (χ^2/df=۱/۸۶) به‌عنوان شاخص برازش تعدیل‌یافته جملگی در سطح مطلوب قرار دارند. از طرفی هو و بنتلر[1] (۱۹۹۹) مقادیر (GFI) بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ را نشان دهنده برازش نسبی مدل می‌دانند و با توجه به مقدار این شاخص در مدل پژوهش حاضر (۰/۸۹)، و با توجه به برازش مطلوب سایر شاخص‌ها می‌توان گفت که مدل حاضر از برازش مطلوبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی با میانجی‌گری تاب‌آوری و شفقت به خود انجام شد. یافته‌های به دست آمده نشان داد که ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار دارد. این یافته با مطالعات ژانگ و همکاران (۲۰۲۳)، کوتوک و همکاران (۲۰۲۲) و وانگ و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. در واقع می‌توان گفت افراد دارای ذهن‌آگاهی بالا احتمالا رابطه‌ای سالم‌تر با چالش‌ها دارند و همین امر باعث می‌شود بهتر بتوانند با دشواری‌ها و شرایط نامطمئن کنار بیایند. بر اساس مطالعه اوکانر[2] و همکاران (۲۰۲۱)، ذهن‌آگاهی منبعی مهم برای ساخت تاب‌آوری فرد در مواجهه با ناملایمات است. تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند در رشد مجموعه‌ای از ویژگی‌ها (از جمله تنظیم هیجان، راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه و حس ارزشمندی) که هنگام مواجهه با چالش‌های زندگی و محیط کمک‌کننده هستند، فرد را یاری کند. همچنین ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد حالات ناخوشایندی که به پریشانی روانی منجر می‌شوند، صرفاً واکنش‌های طبیعی ذهن هستند و در مواجهه با سختی‌ها ماهیتی موقتی یا کوتاه‌مدت دارند. این آگاهی توان فرد را برای تحمل و مقابله مثبت با چنین تجربه‌های ناخوشایندی بهبود می‌بخشد (اوه وی‌کی‌اس[3] و همکاران، ۲۰۲۲).

طبق یافته‌های پژوهش ذهن‌آگاهی با شفقت به خود رابطه مثبت و معنادار دارد. این یافته با نتایج عباسی و همکاران (۲۰۲۴) و فنزل و ریچاردسون (۲۰۲۲) و وو و همکاران (۲۰۲۵) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ساختارهای ذهن‌آگاهی و شفقت خود با همدیگر همپوشانی داشته و هر دو شامل عدم قضاوت نسبت به تجربیات هستند؛ بنابراین شفقت به خود و ذهن‌آگاهی به فعالسازی نظام تسکین خود و کاهش احساسات منفی کمک می‌کنند (قدیری و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث تقویت دو جنبه شفقت به خود یعنی مهربانی با خود و احساس تعلق به انسانیت مشترک، که نف (۲۰۲۳) به آن‌ها اشاره کرده بود، شود و از طریق پرورش آگاهی از افکار و احساسات، به شفقت به خود کمک کند و مراقبت از خود را محتمل‌تر سازد (شوت و مالوف، ۲۰۲۵).

همچنین، یافته‌های پژوهش نشان داد که تاب‌آوری با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. این یافته با نتایج لیانگ و همکاران (۲۰۲۲)، وانگ و کنگ (۲۰۲۰) و کوتوک و همکاران، (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد ذهن‌آگاه توانایی بیشتری برای واکنش مناسب به موقعیت‌های دشوار دارند؛ آن‌ها معمولاً خلاق‌ترند و می‌توانند بدون غرق شدن در احساسات یا واکنش‌های تند، با افکار و هیجانات دشوار کنار بیایند (یونس و الزهرانی، ۲۰۱۸). مکث و مشاهده ذهن ممکن است از کشیده شدن به سمت غرق شدن در شکست جلوگیری کند. ذهن‌آگاهی تعادل عاطفی ایجاد می‌کند و ممکن است به بهبودی سریع‌تر از شکست‌ها کمک کند (دیویدسون و بگلی[4]، ۲۰۱۲). همچنین سطوح بالای ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا نگرش غیرمتمرکزی نسبت به موقعیت‌های دشوار حفظ کنند و تاب‌آوری را تقویت نمایند. افراد ذهن‌آگاه بهتر می‌توانند به موقعیت‌های دشوار پاسخ دهند بدون اینکه به صورت خودکار و غیرسازگارانه واکنش نشان دهند. آن‌ها پذیرای دسته‌بندی‌های ادراکی جدید هستند و می‌توانند بهتر با افکار و احساسات دشوار کنار بیایند بدون اینکه تحت فشار قرار گیرند یا تسلیم شوند (بجاج و پانده، ۲۰۱۶).

طبق نتایج پژوهش شفقت به خود با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. این یافته با مطالعات زیپاگان و گالوزتان (۲۰۲۳)، وو و همکاران (۲۰۲۵) و عباسی و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد به کمک شفقت به خود با سختگیری کمتری خودشان را قضاوت می‌کنند و رویدادهای سخت و دردناک زندگی را پذیرا می‌شوند (شیوندی و همکاران، ۱۳۹۵). شفقت به خود می‌تواند به پاسخ‌های هیجانی، رفتاری و شناختی مثبت و در نهایت سلامتی منجر شود. با اتکا به خودشفقتی، افراد قادرند بدون قضاوت خود را ارزیابی کنند، اهداف ارزشمند زندگی خود را مشخص سازند و با اعتماد به نفس بیشتری برای دستیابی به آن‌ها گام بردارند. این ویژگی به ویژه هنگام مواجهه با شکست نمود پیدا می‌کند؛ افرادی که شفقت به خود بیشتری دارند، به جای غرق شدن در

1- Hu & Bentler
2- O'Connor
1- Oh VKS
2- Davidson & Begley

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

افکار منفی و نشخوار فکری، با انعطاف‌پذیری بیشتری با ناکامی‌ها کنار می‌آیند. در نتیجه، آن‌ها نه تنها در پیگیری اهدافشان کوشاتر بوده و پایدارتر عمل می‌کنند، بلکه انگیزه خود را حتی در مواجهه با چالش‌ها حفظ می‌کنند. این پایداری و انگیزه هدفمند، در نهایت به افزایش رضایت از زندگی آن‌ها کمک می‌کند (اسدی بیجائیه و همکاران، ۱۴۰۰).

یافته‌های پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی با رضایت از زندگی رابطه معناداری ندارد و از طریق دو سازه روان‌شناختی شفقت به خود و تاب‌آوری اثر غیرمستقیم معناداری برجای می‌گذارد. این یافته با مطالعات نف و دهم (۲۰۱۵) و بیر و همکاران (۲۰۱۲) همسو است که نقش سازه‌های میانجی را پررنگ‌تر از ذهن‌آگاهی می‌دانند. این یافته که با اغلب پژوهش‌های پیشین ذکر شده ناهمسو است (وو و همکاران، ۲۰۲۵؛ عباسی و همکاران، ۲۰۲۴؛ فنزل و ریچاردسون، ۲۰۲۲ و وانگ و کنگ، ۲۰۲۰)، می‌تواند ناشی از آن باشد که ابزار استفاده شده برای سنجش ذهن‌آگاهی، جنبه‌های کلیدی این سازه را که مستقیماً بر رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارند، به طور کامل پوشش نداده باشد. با این حال برخی پژوهش‌ها نتایجی همسو با این یافته به دست آورده‌اند. برای مثال پژوهشی که توسط بیر و همکاران (۲۰۱۲) انجام شد نشان داد که شفقت به خود در مقایسه با ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای بهزیستی است که این خود می‌تواند نشان‌دهنده نقش واسطه‌ای شفقت به خود باشد. از این رو توضیح احتمالی برای تبیین این یافته این است که ذهن‌آگاهی تأثیر خود را نه به‌صورت مستقیم، بلکه از طریق تقویت منابع هیجانی و خودتنظیمی منتقل می‌کند. لذا می‌توان نتیجه گرفت که آگاهی از وضعیت درونی به تنهایی کافی نیست و احتمالاً زمانی به بهبود رضایت از زندگی منجر می‌شود که با فرایندهایی مانند مهربانی با خود، تنظیم هیجان، کاهش خودانتقادی و افزایش انعطاف‌پذیری در مواجهه با چالش‌ها همراه شود (شیوندی و همکاران، ۱۳۹۵ و یونس و الزهرانی، ۲۰۱۸). بنابراین می‌توان گفت که شفقت به خود و تاب‌آوری نقش مکانیزم‌های اصلی انتقال اثر را ایفا می‌کنند و حلقه اتصال میان ذهن‌آگاهی و ارزیابی فرد از کیفیت زندگی هستند که می‌توانند منجر به افزایش رضایت از زندگی شوند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی از طریق تاب‌آوری با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد، این یافته با نتایج وانگ و کنگ (۲۰۲۰)، کوتوک و همکاران (۲۰۲۲) و لیانگ و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی نقشی اساسی در افزایش رضایت از زندگی ایفا می‌کند، که این رابطه از طریق تاب‌آوری میانجی‌گری می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که تاب‌آوری صرفاً به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها نیست، بلکه قابلیت رشد و سازگاری مثبت پس از مواجهه با ناملایمات را نیز در بر می‌گیرد. در این راستا، ذهن‌آگاهی از طریق تشویق توجه باز و بدون قضاوت به تجربیات لحظه حال، به طور بالقوه ظرفیت مقابله‌ای دانشجویان را تقویت می‌کند (وانگ و کنگ، ۲۰۲۰). این ظرفیت مقابله‌ای تقویت‌شده، متعاقباً با تسهیل رشد و سازگاری مثبت پس از تجربه‌های دشوار، مسیر را برای افزایش رضایت از زندگی هموار می‌سازد. همچنین ذهن‌آگاهی کنار آمدن با استرس را تسهیل می‌کند و با ایجاد مقاومت روان‌شناختی در افراد، رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد (وانگ[1] و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین، می‌توان گفت که دانشجویان با تمرین ذهن‌آگاهی، علاوه بر انعطاف‌پذیرتر شدن در برابر چالش‌ها، به بهبود کیفیت زندگی خود نیز کمک می‌کنند.

در نهایت یافته‌های پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی از طریق شفقت به خود با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. این یافته با نتایج وو و همکاران (۲۰۲۵)، عباسی و همکاران (۲۰۲۴) و فنزل و ریچاردسون (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی می‌تواند با افزایش آگاهی هیجانی و کاهش گرایش‌های خود انتقادی و در عین حال کاهش تفکر نشخوارگونه با ارتقای توجه بدون قضاوت و قطع چرخه‌های شناختی منفی، به توسعه شفقت به خود کمک کند (وو[2] و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین شفقت به خود نیز به جای اینکه احساسات مثبت را با احساسات منفی جایگزین کند، هیجان‌های مثبتی تولید می‌کند که هیجان‌های منفی را دربرگیرد و با ایجاد احساسات مثبت، احساسات منفی را تعدیل می‌کند. این روش با فعال کردن سیستم امنیت و تسکین باعث می‌شود که افراد با پذیرش و درک بیشتری با احساسات، هیجان‌ها و شرایط دشوار در زندگی روبرو شوند، شرایط زندگی خود را بهبود ببخشند و رضایت از زندگی را تجربه کنند (ثناگویی محرر و همکاران، ۱۳۹۹).

در مجموع یافته‌های این مطالعه نشان داد که ذهن‌آگاهی به طور غیرمستقیم و با میانجی‌گری شفقت به خود و تاب‌آوری است که سبب افزایش رضایت از زندگی می‌شود. این یافته اهمیت توجه به شفقت به خود و تاب‌آوری را بیش از پیش برجسته می‌کند. بنابراین تدوین برنامه‌های آموزشی در حیطه سلامت روان دانشجویان با تمرکز بر شفقت آن‌ها به خودشان و تاکید بر تاب‌آوری آن‌ها می‌توانند

2- Wang
3- Wu

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

کمک‌کننده باشد. علاوه بر این با توجه به فشارها و استرس‌های دانشجویان در دوران تحصیل یافته‌های این مطالعه می‌تواند در زمینه مدیریت استرس، کاهش فرسودگی و افزایش امید آن‌ها مفید باشد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز همراه بود که در تفسیر نتایج باید مورد توجه قرار گیرد. نخست، این پژوهش به‌صورت مقطعی انجام شد؛ بنابراین استنباط روابط علّی میان ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری، شفقت به خود و رضایت از زندگی با احتیاط باید صورت گیرد و نمی‌توان به‌طور قطعی آن اظهار نظر کرد. دوم، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی گردآوری شد که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های شناختی یا اجتماعی قرار گرفته باشد. سوم، نمونه پژوهش محدود به دانشجویان شهر بیرجند بود و نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد؛ از این‌رو تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، فرهنگی یا مناطق جغرافیایی دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. با توجه به محدودیت‌های یادشده، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با بهره‌گیری از طرح‌های طولی انجام شوند تا امکان بررسی دقیق‌تر روابط علّی میان متغیرها فراهم شود. همچنین اجرای مطالعات مشابه در نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر، می‌تواند به افزایش قابلیت تعمیم و اعتبار خارجی یافته‌ها کمک کند. از منظر کاربردی، به نظر می‌رسد برگزاری کارگاه‌های مختلف در حوزه ذهن‌آگاهی، شفقت به خود و تاب‌آوری می‌تواند نقش موثری در ارتقای سلامت روان و افزایش رضایت از زندگی دانشجویان ایفا کند. در نهایت پیشنهاد می‌شود با اجرای فعالیت‌های ترویجی و فرهنگ‌سازی مثبت در محیط دانشگاه، رویکرد خودشفقتی به جای خودانتقادی مخرب نهادینه شود. این تغییر نگرش، در بلندمدت به افزایش رضایت از زندگی در میان دانشجویان و ارتقای سطح سلامت روان آن‌ها منجر خواهد شد.

منابع

اسدی بیجائیه، ج؛ امیری مجد، م؛ قمری، م و فتحی اقدم، ق. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر رضایت از زندگی و تاب‌آوری زنان سالمند. *روانشناسی پیری*، ۷(۱)،۵۵-۶۷. https://doi.org/10.22126/jap.2021.6210.1509

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

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

ثناگوی محرر، غ؛ شیرازی، م؛ کیا، س و کرمی مهاجری، ز. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش مبتنی بر شفقت بر امیدواری، رضایت از زندگی و نارسایی خلقی نوجوانان دختر بزهکار. *نشریه روان پرستاری*، ۳(۸)، ۴۶-۵۶. https://www.magiran.com/p2185121

حیدری، م؛ آزاد فلاح، پ و علی‌پور، ا. (۱۴۰۱). نقش میانجی سبک‌های رویارویی و منبع کنترل در ارتباط بین ابعاد شخصیتی و رضایت از زندگی در دانشجویان ایرانی و ارمنی. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۲۱(۸۳)، ۲۳۴-۲۶۰.https://www.magiran.com/p2523093

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

شهبازی، م؛ رجبی، غ؛ مقامی، ا و جلوداری، آ. (۱۳۹۴). ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه‌بندی تجدیدنظر شفقت-خود در گروهی از زندانیان. *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۶(۱۹)، ۳۱-۴۶. https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_849.html

شیوندی، ک؛ نعیمی، ا و فرشاد، م. (۱۳۹۵). ارائه مدل ساختاری خود- دلسوزی و بهزیستی روان شناختی با میانجی عزت نفس و تصویر بدنی در دانشجویان دختر دانشگاه شیراز. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۷(۲۴)، ۱۱۵-۱۳۳. https://doi.org/10.22054/jcps.2016.6526

صمدیه، ه؛ یوسفی، م و ولوی، م (۱۴۰۴). مدل ساختاری رضایت از زندگی بر اساس قربانی شدن سایبری با نقش میانجی احساس تعلق و پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، (پذیرش شده/آماده انتشار)*. https://doi.org/10.22059/japr.2026.392735.645204

قدیری، ز؛ کاکاوند، ع؛ جلالی، م و شیرمحمدی، ف (۱۴۰۰). رابطه بین ذهن‌آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی و شفقت خود. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، ۴(۱۷)، ۱۸۳-۲۰۴. https://www.magiran.com/p2397075

کیهانی، م؛ تقوایی، د؛ رجبی، ا و امیرپور، ب (۱۳۹۳). همسانی درونی و تحلیل عاملی تاییدی مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون در دانشجویان دختر پرستاری. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴(۱۰)، ۸۵۷-۸۶۵. http://ijme.mui.ac.ir/article-1-3254-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

نورماه، ح.م. (۱۳۹۵). مقایسه بین فرهنگی مولفه های مقیاس تاب‌آوری با استفاده از روایی سازه. *نشریه روان‌سنجی*، ۴(۱۶)، ۱-۶. https://magiran.com/p2180908

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

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

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

Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences*, *93*, 63-67. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005

Biehler, K. M., & Naragon-Gainey, K. (2022). Clarifying the Relationship Between Self-Compassion and Mindfulness: An Ecological Momentary Assessment Study. *Mindfulness*, 13(4), 843–854. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01865-z

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

Conner, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-avidson resilience scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—And how you can change them*. New York, NY: Hudson Street Press. https://www.amazon.com/Emotional-Life-Your-Brain-Live/dp/0452298881

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

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, *54*, 403–425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

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

Fenzel, L.M., & Richardson, K.D. (2022). The Stress Process Among Emerging Adults: Spirituality, Mindfulness, Resilience, and Self-compassion as Predictors of Life Satisfaction and Depressive Symptoms. *J Adult Dev*, 29, 1–15. https://doi.org/10.1007/s10804-021-09384-2

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6(1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

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

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. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 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

McKay, T., & Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, *168*, 110412. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412

Neff, K. D (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 , 85–102. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, *74*(1), 193–218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

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

O'Connor, M., O'Reilly, G., Murphy, E., Connaughton, L., Hoctor, E., and McHugh, L. (2021). Resilience mediates the cross-sectional relationship between mindfulness and positive mental health in early adolescence. *J. Contextual Behav. Sci.* 21, 171–175. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.07.003

Oh VKS, Sarwar, A. & Pervez, N. (2022) The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. *Front. Psychol*. 13:1056834. https://doi.org/3389/fpsyg.2022.1056834

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. Clinical psychology & psychotherapy, 18(3), 250-255. https://doi.org/10.1002/cpp.702

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

Schutte, N & Malouff, J (2025). The Link between Mindfulness and Self-Compassion: A Meta-Analysis. *Int J Appl Posit Psychol*, 34(10), 1-18. https://doi.org/10.1007/s41042-025-00228-y

Shin, D.C., Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492. https://doi.org/10.1007/BF00352944

Skalski-Bednarz, S.B., Toussaint, L.L., Uram, P. et al. (2025). Self-compassion mediates the influence of mindfulness on subsequent self-forgiveness in a Polish sample. *Sci Rep*, 15, 32704. https://doi.org/10.1038/s41598-025-21198-w

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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]

Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D., Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development. *Sustainability*, 14(7), 4251. https://doi.org/10.3390/su14074251

Wang, J. L., Zhang, D. J., & Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its ımplications for Chinese adolescents. *Psychological Reports: Disability & Trauma, 117*(2), 354–375. https://doi.org/10.2466/16.17.PR0.117c21z8

Wang, K., Kong, F. (2020). Linking Trait Mindfulness to Life Satisfaction in Adolescents: The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Child Ind Res* 13, 321–335. https://doi.org/10.1007/s12187-019-09698-4

Wang, Y., Xu, W., & Luo, F. (2016). Emotional resilience mediates the relationship between mindfulness and emotion. *Psychological reports*, 118(3), 725-736. https://doi.org/10.1177/0033294116649707

Waterhouse, P., & Samra, R. (2026). University Students' Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review. Educational Review, 78(2), 127–167. https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888

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

Younes, M., & Alzahrani, M. R. (2018). Could resilience and flourishing be mediators in the relationship between mindfulness and life satisfaction for Saudi college students? A psychometric and exploratory study. *Journal of Educational and Psychological Studies*, *12*(4), 708-723. https://doi.org/10.53543/jeps.vol12iss4pp708-723

Yousefi, M., Kareshki, H., & Abrishami, S (2026). Artificial Intelligence Training Program in Research Based on Social-Cognitive Theory: Design and Validation. *Strides in Development of Medical Education*, 23(1):e1634. https://doi.org/10.22062/sdme.2025.201567.1634

Zhang, J., Mao, Y., Wang, Y., & Zhang, Y. (2023). The relationship between trait mindfulness and resilience: A meta-analysis. *Personality and Mental Health*, 17(4), 313-327. https://doi.org/10.1002/pmh.1581

Zipagan, F.B., Galvez Tan, L.J.T. (2023). From Self-Compassion to Life Satisfaction: Examining the Mediating Effects of Self-Acceptance and Meaning in Life. *Mindfulness*, 14, 2145–2154. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02183-8

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-27]