فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی(دوره جدید)

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

پیش‌بینی نشاط ذهنی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی

اسماء رضایی[۱]

چکیده

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی نشاط ذهنی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی بود. طرح پژوهشی حاضر توصیفی و از نوع همبستگی با تکنیک تحلیل مسیر (رگرسیونی) و جامعه آماری موردمطالعه در این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد تهران مرکز به تعداد ۵۵۰۰۰ نفر بودند که بر اساس تباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) ۱۰۸ نفر به‌عنوان نمونه به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه‌های نشاط ذهنی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) و ذهن آگاهی (بائر و همکاران، ۲۰۰۶) استفاده شد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد ذهن آگاهی به‌صورت کل (یعنی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم) و در حالت استاندارد به میزان ۰,۵۹ واحد ($p < ۰,۰۱$) در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی به‌صورت مثبت تأثیر دارد. همچنین ذهن آگاهی در حالت استاندارد به میزان ۰,۳ واحد در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی به‌صورت مثبت و مستقیم تأثیر دارد ($p < ۰,۰۵$). بنابراین با افزایش ذهن آگاهی در دانشجویان می‌توان میزان نشاط ذهنی ایشان را افزایش داد و می‌توان از این متغیرها برای ارتقا رضایت از زندگی دانشجویان بهره برد.

واژگان کلیدی: نشاط ذهنی، ذهن آگاهی، دانشجویان

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران (نویسنده مسئول) Rezaei25175@gmail.com

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

مقدمه

بشر همواره به دنبال این بوده است که به بهترین حالت ممکن زندگی کند و از زندگی خود لذت ببرد. در کنار آن مشتاق است بداند که چطور قادر است کیفیت زندگی‌اش را ارتقاء بخشد. کشور ایران ازلحاظ جمعیتی، یکی از جوان‌ترین کشورهای جهان محسوب می‌شود. به‌طوری‌که سن نزدیک به ۱۸ درصد افراد آن کمتر از ۳۸ سال و ۷۱ درصد زیر ۲۵ سال است (یونیسف[1]، ۲۰۱۶). در دوره جوانی نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، خودآگاهی، انتخاب هدف واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویشتن در مقابل عوامل فشارزای محیطی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست‌یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از مهارت‌های موردنیاز برای زندگی مؤثر، ایجاد یا افزایش اعتمادبه‌نفس در برخورد با مشکلات و حل آن‌ها و همچنین کمک به آن‌ها در رشد و تکامل مهارت‌های مختلف زندگی و سازنده در افراد ضروری به نظر می‌رسد (سفید گران و همکاران، ۱۴۰۲). موضوع سلامت یکی از دغدغه‌های اصلی مسئولان و مردم در تمامی کشورهای جهان است. یکی از مهم‌ترین عناصر سلامت نیز عنصر روان‌شناختی آن است که عدم توجه به آن می‌تواند هزینه‌های مادی و غیرمادی زیادی را بر هر جامعه‌ای تحمیل کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۳). در حوزه سلامت روان افراد و گروه‌هایی هستند که بیشتر موردتوجه قرار دارند و دلیل آن شرایط خاصی است که این گروه‌ها دارند. با توجه به بافت جمعیتی ایران و نقش مهمی که نوجوانان برای آینده کشور و جهان دارا می‌باشند، توجه به بهداشت جسمانی و روان‌شناختی آنان، شکوفایی استعدادها، عزت‌نفس و سلامت روانی آن‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است (اکبری دهکردی و همکاران، ۱۳۹۵).

یکی از متغیرهای مرتبط با دانشجویان مسئله نشاط ذهنی است. نشاط ذهنی به این معناست که فرد احساس رضایت و پرانرژی بودن (هم ازلحاظ جسمی و هم ازلحاظ روانی) می‌کند و می‌تواند توانایی‌های بالقوه خود را نشان دهد (کسیکی و پرکر[2]، ۲۰۲۲). نشاط ذهنی، موجودیتی پر از انرژی، شور و شوق، حس زنده‌بودن و خستگی‌ناپذیر دارد (رضایی و همکاران، ۲۰۲۲). این ویژگی حکایت از داشتن وضعیتی مثبت دارد و از احساساتی چون آزادی، استقلال و انگیزش درونی نشات می‌گیرد. نشاط ذهنی فرد با انجام اعمال مرتبط بااحساس استقلال و انگیزش درونی افزایش می‌یابد. اگر فرد احساس تحت کنترل دیگران بودن را تجربه نماید، نشاط ذهنی کاهش می‌یابد. نشاط ذهنی، گاهی اوقات در وضعیت خاص یا پس از اتمام فعالیتی خاص توسط فرد ایجاد می‌گردد و چیزی فراتر از برانگیختگی، فعال بودن و یا داشتن انرژی بدنی محض است. این نوعی تجربه روان‌شناختی است که در این تجربه افراد خود احساس سرزندگی می‌کنند (قنبری طلب و فولادچنگ، ۱۳۹٤). ازاین‌رو، هنگامی‌که نشاط ذهنی افراد در سطح پایینی قرار گیرد، کج‌خلقی و فرسودگی ایجاد می‌شود و در این حالت فرد از تمامی پتانسیل خود در انجام فعالیت‌هایش نمی‌تواند استفاده کند (کوتو، آنتونس، مونتریو، موتائو، مارینو و سید[3]، ۲۰۱۷). بااین‌حال، در شرایطی که نشاط ذهنی در سطح بالاتری قرار گیرد، انرژی کافی برای انجام فعالیت‌ها در فرد ایجاد می‌شود، خلق‌وخوی فرد در موقعیت مناسبی قرار می‌گیرد، بنابراین تمام وظایف و فعالیت‌ها بسیار خوب انجام می‌شود؛ می‌توان گفت انرژی نقش حیاتی در نشاط ذهنی

[1] UNICEF
[2] Kasikci & Peker
3 Couto, Antunes, Monteiro, Moutão, Marinho & Cid

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

افراد دارد (هولدن، ویچ، البوکورکو، جارویس و ریس[1]، ۲۰۱۸). همان‌طور که نشاط ذهنی می‌تواند سبب تقویت بسیاری از ویژگی‌های روان‌شناختی افراد گردد به همان نسبت هم می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد. در همین راستا کاگ[2] (۲۰۱۵) در پژوهش خود یکی از عوامل مرتبط با نشاط ذهنی را بخشودگی مطرح کرد. بر اساس پژوهش‌ها انجام‌شده توسط وو و بوچانان[3] (۲۰۱۹) یکی دیگر از فاکتورهای مرتبط با نشاط ذهنی دانشجویان ذهن آگاهی می‌باشد. رنج‌های انسانی اشکال متفاوتی به خود می‌گیرند و روان‌درمانی‌ها همیشه به دنبال راهکارهایی برای شکل‌های متفاوت این رنج‌ها و افزایش سلامت انسانی بوده‌اند (لی[4]، ۲۰۱۸). یکی از این راه‌ها که به دنبال یافتن آزادی نهایی و رهایی از این رنج‌های انسانی ظهور یافته است ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی به علت سازوکارهای نهفته در آن مانند پذیرش، افزایش آگاهی، حساسیت‌زدایی، حضور در لحظه و مشاهده‌گری بدون داوری می‌تواند ضمن کاهش علائم و پیامدهای پس از بیماری اثربخشی درمان را افزایش داده و به پیشگیری از عود افراد اقدام کننده به خودکشی کمک کند (کوئین-نیلاس[5]، ۲۰۲۰). رویکرد کابات زین برای درمان این مراجعان شامل وارسی بدنی یا فن آگاهی از بدن، یک سری تغییرات عمدی را در برمی‌گیرد که در آغاز بر کل بدن و سپس بر هر بخشی از بدن در یک شیوه بدون داوری متمرکز می‌شود (ژو[6]و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش اضطراب و افسردگی (هافمن و گومز[7]، ۲۰۱۷) و استرس (کارپنتر[8]و همکاران، ۲۰۱۹) ارتباط دارد. تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی، خلق را بهبود می‌بخشد و آموزش کوتاه‌مدت آن، افسردگی را کاهش می‌دهد و باعث افزایش سلامت روان این مراجعان می‌شود (لیو و ژانگ[9]، ۲۰۲۲) و همچنین ذهن‌آگاهی به بهبود نشانه‌های استرس، اضطراب و افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود نشاط ذهنی منجر می‌شود (ماهر و کوردوا[10]، ۲۰۱۹).

با توجه به اینکه میزان نشاط ذهنی در میان دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار است، پژوهش در این زمینه اهمیت بالایی دارد که می‌تواند به کشف و شناسایی عوامل مرتبط با نشاط ذهنی دانشجویان کمک کند. ذهن آگاهی ازجمله عواملی هستند که می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشند. با پژوهش و پژوهش در این زمینه می‌توان میزان ذهن آگاهی دانشجویان را بالا برد تا در مواجهه با مشکلات دچار آسیب کمتری شوند و میزان نشاط ذهنی در آن‌ها افزایش پیدا کند و همچنین با انجام این پژوهش می‌توان میزان ذهن آگاهی را نیز در آن‌ها افزایش داد، تا از این طریق میزان هیجانات مثبت در دانشجویان افزایش پیداکرده و میزان نشاط ذهنی نیز در آن‌ها ارتقا پیدا کند. ضرورت انجام این پژوهش به این دلیل بالا می‌باشد که تاب حال هیچ پژوهش مدونی در زمینه پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس ذهن آگاهی در بین دانشجویان انجام‌نشده است، ازاین‌رو پژوهش و پژوهش در زمینه مدل یابی نشاط ذهنی بر اساس ذهن آگاهی در بین دانشجویان از ضرورت بالایی برخوردار است.

[1] Houlden, Weich, Albuqueque, Jarvis & Rees
[2] Cug
[3] Wu & Buchanan
[4] Lee
[5] Quinn-Nilas
[6] Zhou
[7] Hofmann & Gómez
[8] Carpenter
[9] Liu & Zhang
[10] Maher & Cordova

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

روش

طرح پژوهشی حاضر توصیفی و از نوع همبستگی با تکنیک تحلیل مسیر (رگرسیونی) است. همچنین پژوهش حاضر ازنظر هدف کاربردی بود زیرا از نتایج آن می‌توان به‌منظور بهبود وضعیت متغیرها استفاده کرد. جامعه آماری موردمطالعه در این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد تهران مرکز به تعداد ۵۵۰۰۰ نفر بود. حجم نمونه بر اساس تباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) ۱۰۸ نفر مشخص‌شده است. با توجه به غیرحضوری شدن دانشگاه‌ها به دلیل شیوع ویروس کوبید ۱۹، داده‌های موردنیاز این پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های آنلاین و استفاده از گروه‌ها و کانال‌های شبکه‌های مجازی تلگرام، واتساپ و اینستاگرام و به‌صورت در دسترس انجام شد. جهت گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر از پرسشنامه نشاط ذهنی ریان و فردریک[1] (۱۹۹۷)، و پرسشنامه ذهن‌آگاهی بائر، اسمیت، هوپکینز، کریتمیر و تونی[2] (۲۰۰۶) استفاده شد.

ابزارهای پژوهش:

مقیاس نشاط ذهنی: به‌منظور سنجش نشاط ذهنی از مقیاس نشاط ذهنی حالتی ریان و فردریک (۱۹۹۷) استفاده خواهد شد. این مقیاس دارای ۷ گویه است و به‌صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از بسیار مخالفم (۱) تا بسیار موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود. کمترین نمره در این پرسشنامه ۷ و بیشترین نمره ۳۵ است. سؤال ۲ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. آزمودنی‌هایی که در این مقیاس نمرات بیشتری کسب کنند، به معنای آن است که نشاط ذهنی بیشتری دارند. نمونه در این پرسشنامه نمره‌ای بین ۷ تا ۳۵ با نقطه برش ۲۱ است. در پژوهش میلیاوسکایا و کوستنر[3] (۲۰۱۱) پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش‌شده است و روایی سازه‌ای آن به‌وسیله تحلیل عاملی مورد تائید قرارگرفته است. شیخ‌الاسلامی و دفترچی (۱۳۹۴) در پژوهشی بر روی دانش آموزان دبیرستانی، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی این مقیاس را در ایران ۰/۸۹ گزارش کردند و از طریق محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل مقیاس نشاط ذهنی، روایی آن را بررسی و دامنه ضرایب را از ۰/۵۷ تا ۰/۸۶ به دست آوردند.

مقیاس ذهن‌آگاهی: پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) یک ابزار خود سنجی ۳۹ آیتمی است. این پرسشنامه در یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای تکمیل می‌شود. بر این اساس گزینه کاملاً مخالفم (نمره ۱)، مخالفم (نمره ۲)، نه موافقم نه مخالفم (نمره ۳)، موافقم (نمره ٤) و کاملاً موافقم (نمره ۵) می‌گیرد. کمترین نمره در این پرسشنامه ۳۹ و بیشترین نمره ۱۹۵ است. سؤالات ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱٤، ۱٦، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۳۰ و ٤۰ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳٤ قرار داشت (نئوسر[4]، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، حیدری نسب و شعیری، ۱۳۹۱). همچنین در مطالعه احمدوند و همکاران (۱۳۹۱) که بر روی اعتبار یابی و پایائی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون- باز آزمون پرسشنامه در نمونه ایرانی بین r=۰/۵۷ (مربوط به عامل غیر قضاوتی

[1] Ryan & Frederick
2 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney
[3] Milyavskaya & Koestner
4 Neuser

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

بودن) و r=۰/۸٤ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. هم‌چنین ضرایب آلفا در حد قابل‌قبولی (بین α=۰/۵۵ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و α=۰/۸۳ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد.

فرضیه‌های پژوهش با استفاده از روش آماری رگرسیون خطی در متن تحلیل مسیر، توسط نرم‌افزار AMOS ویرایش ۲۳ تحلیل شدند.

یافته‌ها

از مجموع ۱۰۸ نمونه موردبررسی جنسیت ۸۸/۹ درصد افراد دختر و ۹/۳ درصد پسر بودند. لازم به ذکر است ۱/۹ درصد افراد به این سؤال پاسخ ندادند. همچنین سن ۱۸/۵ درصد افراد بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۵۳/۷ درصد افراد بین ۳۰ تا ٤۰ سال، ۲۱/۳ درصد بین ٤۰ تا ۵۰ سال و ٤/٦ درصد ۵۰ سال به بالابود. لازم به ذکر است ٤/۷ درصد افراد به این سؤال پاسخ ندادند. تحصیلات ۸/۳ درصد افراد کاردانی، ۲۷/۸ درصد کارشناسی، ٦۰/۲ درصد کارشناسی ارشد، ۰/۹ درصد دکتری بود. لازم به ذکر است ۲/۸ درصد افراد به این سؤال پاسخ ندادند.

جدول ۱: آمار توصیفی نمرات متغیرهای تحقیق

منبع متغیر		تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
نشاط ذهنی		۱۰۸	۷	۳۵	۲۳,۱۹	٦,۵۸
ذهن‌آگاهی		۱۰۸	۹۸	۱۷۰	۱۳٤,۰۸	۱٤,۹۱
مؤلفه‌های ذهن آگاهی	مشاهده	۱۰۸	۲۲	٤۰	۳۱,۱۲	٤,۱٤
	توصیف	۱۰۸	۱۲	٤۰	۲۸,۹٤	۵,۷٦
	اقدام آگاهانه	۱۰۸	۱٤	٤۰	۲۷,٤۸	۵,۰۲
	غیر قضاوتی بودن	۱۰۸	۱۵	۳۸	۲۲,۸۹	۵,۱۱
	غیر واکنشی بودن	۱۰۸	۱۱	۳۰	۲۱,٦٦	۳,۵۵

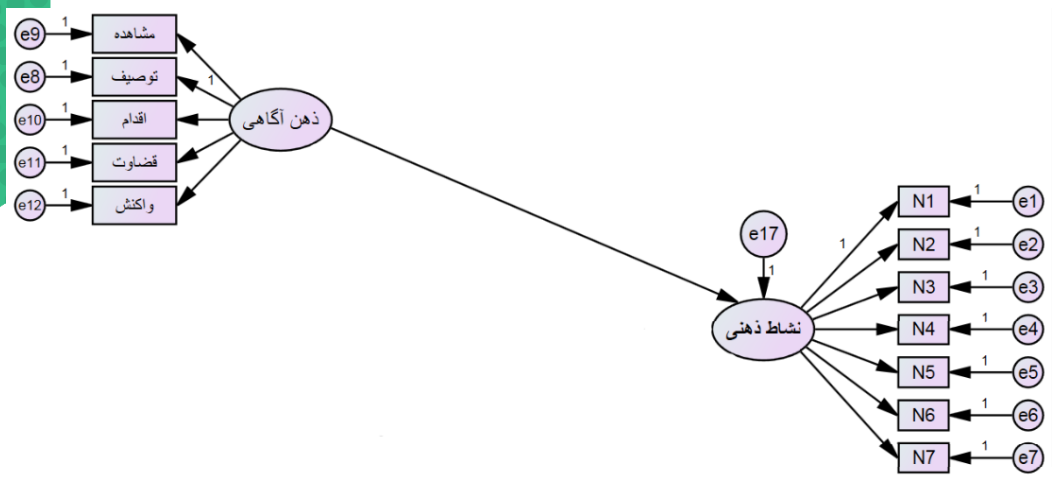
میانگین و انحراف معیار برای نشاط ذهنی برابر با (٦/۵۸ ± ۲۳/۱۹) و میانگین و انحراف برای ذهن آگاهی (±۱٤/۹۱ ۱۳٤/۰۸) محاسبه‌شده است. در بین ذهن آگاهی، مشاهده با میانگین و انحراف معیار برابر با (±٤/۱٤ ۳۱/۱۲) دارای بیشترین میانگین و غیر واکنشی بودن با میانگین و انحراف معیار برابر با (±۳/۵۵ ۲۱/٦٦) دارای کمترین میانگین است.

به‌منظور انجام آزمون تحلیل مسیر، ابتدا اقدام به بررسی و تائید پیش‌فرض‌های این آزمون شد. بر این اساس شناسایی نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف[1]، نرمال بودن چندمتغیری داده‌ها با استفاده از فاصله ماهالانوبیس[2] و آماره مردیا[3] (۱۹۷۱)، پیش‌فرض وجود رابطه خطی بین نمرات متغیرهای وابسته، وجود همبستگی بین متغیرهای وابسته و پیش‌فرض هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین انجام و تائید شد.

[1] Kolmogorov–Smirnov test
[2] Mahalanobis distance
[3] Mardia

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳



نمودار ۱: مدل مفروض نشاط ذهنی بر اساس ذهن‌آگاهی

در این مدل ذهن‌آگاهی متغیرهای پیش‌بین و نشاط ذهنی متغیر ملاک است. برای بررسی نیکویی برازش مدل ارائه‌شده در جدول ۲ از برنامه برازاندن مدل استفاده‌شده است. علت استفاده از برنامه برازاندان مدل این است که این برنامه شاخص‌هایی را فراهم می‌کند که می‌توان با آن‌ها برازش کلی مدل با داده‌ها را اندازه گرفت. درواقع برازش کلی مدل مشخص می‌کند که مدل تا چه اندازه می‌تواند داده‌ها را به‌خوبی توضیح دهد. بر اساس پیشنهاد تامپسون[1] شاخص‌های برازش شامل آزمون مجذور کای[2] (CMIN)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)[3] و شاخص برازش نرم شده (NFI)[4] مهم‌ترین این شاخص‌ها در بررسی برازش مدل هستند (گامست و گارینو[5]، ۲۰۰۶).

جدول ۲: شاخص‌های برازش مدل نشاط ذهنی بر اساس ذهن‌آگاهی

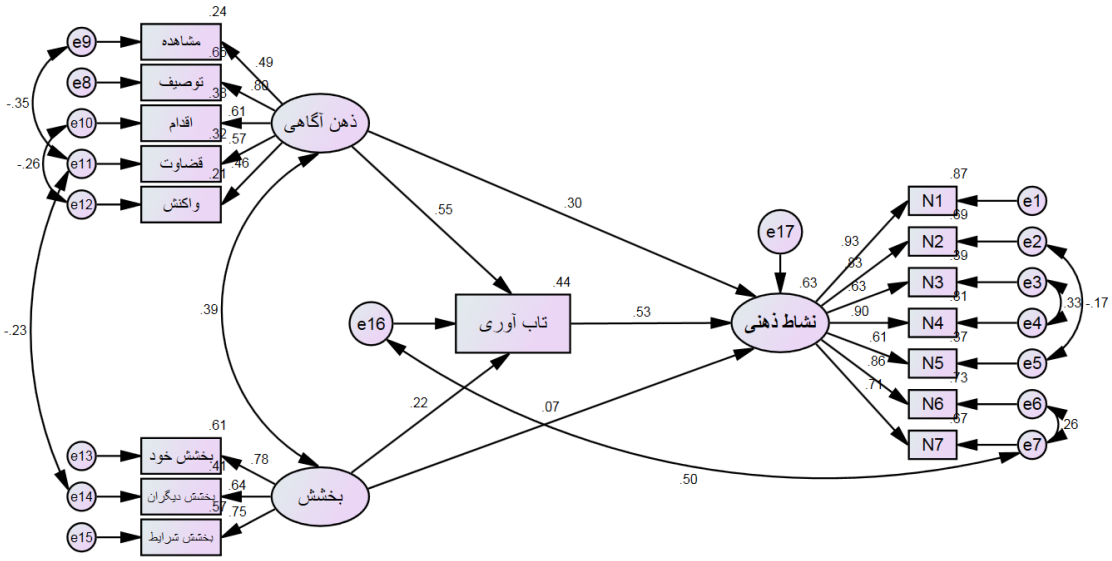
شاخص	مدل برآورد شده	مدل اشباع	مدل مستقل	مقدار قابل‌قبول	نتیجه
NPAR[6]	۳۶	۱۳۶	۱۶	–	–
X^2	۲۰۸,۴۹	۰	۱۰۸۹,۶۳	–	–
df	۱۰۰	۰	۱۲۰	–	–
X^2/df	۲,۰۸۵	–	۹,۰۸۰	کوچک‌تر از ۳	قابل‌قبول
NFI	۰,۸۰۹	۱	۰	بزرگ‌تر از ۰/۸	قابل‌قبول
CFI	۰,۸۸۸	۱	۰	بزرگ‌تر از ۰/۸	قابل‌قبول
RMSEA	۰,۱۰۱	۰	۰,۲۷۵	کوچک‌تر از ۰/۰۷	غیرقابل‌قبول

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

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

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



نمودار ۲: مدل اصلاح‌شده نشاط ذهنی بر اساس ذهن‌آگاهی

شاخص‌های برازش مدل اصلاح‌شده در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل اصلاح‌شده نشاط ذهنی بر اساس ذهن‌آگاهی

شاخص	مدل برآورد شده	نتیجه
NPAR	٤٤	–
X^2	۱۳۸,۷٦	–
df	۹۲	–
X^2/df	۱,۵۰۸	قابل‌قبول
NFI	۰,۸۷۳	قابل‌قبول
CFI	۰,۹۵۲	قابل‌قبول
RMSEA	۰,۰٦۹	قابل‌قبول

مجذور خی بر درجه آزادی در مدل اصلاح‌شده برابر با ۱,۵۰۸ است. مقدار RMSEA در مدل اصلاح‌شده برابر با ۰,۰٦۹ است که به معنای برازش قابل‌قبول می‌باشد. همچنین آماره NFI و CFI نیز باید بالاتر از ۰,۸ هستند. این

[Downloaded from jnriihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

اعداد نشان می‌دهند که مدل اصلاح‌شده برازش مطلوبی دارد. در ادامه به تحلیل ضرایب مدل و نتیجه‌گیری از فرضیات پرداخته‌شده است.

جدول ٤: خلاصه ضرایب کل و غیرمستقیم مدل

مسیر غیرمستقیم	اثر کل استاندارد	سطح معنی‌داری	اثر غیرمستقیم استاندارد	سطح معنی‌داری	حدود استاندارد ۹۵ درصد	
					حد پایین	حد بالا
ذهن‌آگاهی بر نشاط ذهنی	٠,٥٩** ٤	٠,٠٠٨	٠,٢٩٤*	٠,٠٢٥	٠,٢٠٢	٠,٤٥٦

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

نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی به‌صورت کل (یعنی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم) و در حالت استاندارد به میزان ۰,۵۹ واحد ($p < ٠,٠١$) در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی به‌صورت مثبت تأثیر دارد. درنتیجه فرض صفر رد و فرض خلاف تائید می‌شود.

جدول ٥: خلاصه ضرایب مستقیم مدل اصلاح‌شده نشاط ذهنی بر اساس ذهن آگاهی

مسیر مستقیم	ضریب اثر استاندارد	سطح معنی‌داری	حدود استاندارد ۹۵ درصد	
			حد پایین	حد بالا
ذهن‌آگاهی بر نشاط ذهنی	٠,٣٠٠*	٠,٠١٠	٠,١٤٨	٠,٥٣٩

* معنی‌داری در سطح ۹۵ درصد

نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی در حالت استاندارد به میزان ۰,۳ واحد در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی نشاط ذهنی به‌صورت مثبت و مستقیم تأثیر دارد ($p < ٠,٠٥$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی نشاط ذهنی دانشجویان بر اساس ذهن آگاهی انجام شد. نتایج حاصل از برآورد مدل پژوهش نشان داد نشاط ذهنی بر اساس ذهن آگاهی در بین دانشجویان به میزان ۰,۳ واحد قابل پیش‌بینی است. این یافته نیز با نتایج حاصل از پژوهش‌های علی نسب و همکاران (١٣٩٦)، قاسمی خواه و همکاران (١٣٩٤)، مارتین-کیولر و همکاران (٢٠٢١) و وو و بوچانان (٢٠١٩) همخوان است. در تبیین یافته حاضر می‌توان چنین گفت که، نشاط ذهنی داشتن انرژی ذهنی برای فکر کردن به‌صورت واضح است و این بدان معناست که فرد باید ازنظر روحی و روانی بتواند باقدرت ذهنی کافی و تفکر قوی به مشکلات و چالش‌های زندگی خود رسیدگی کند، درواقع می‌توان گفت که این وضعیت هوشیاری و اثربخشی ذهن را نشان می‌دهد (گامبرت و همکاران، ٢٠١٨). در این پژوهش نتایج حاکی از آن است که نشاط ذهنی بر اساس ذهن آگاهی قابل پیش‌بینی می‌باشد. طبق نظر ویلیامز و همکاران (٢٠١٢)

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

ذهن آگاهی همچون میکروسکوپی عمل می‌کند که عمیق‌ترین الگوهای ذهنی فرد را به خودش نشان می‌دهد، ازاین‌رو هنگامی‌که ذهن در عمل مشاهده شود، افکار خودبه‌خود ناپدید خواهند شد، درواقع عمل ساده مشاهده سبب می‌شود که افکار در فضایی بزرگ‌تر قرار گیرند و در آنجا تسکین یابند، بنابراین ذهن متلاطم آرام خواهد شد، نه به این خاطر که افکار آرام شده‌اند، بلکه به این دلیل که به آن‌ها اجازه داده‌شده است برای لحظاتی همان‌گونه که هستند، باشند (نجاتی، ۱۳۹۰). ازاین‌رو آرامش فکری که درنتیجه ذهن آگاهی حاصل می‌شود می‌تواند به از بین رفتن دردها و ناراحتی‌های افراد کمک بسیار زیادی بکند و منجر به افزایش نشاط ذهنی آنان شود. همچنین ذهن آگاهی این بینش را در افراد ایجاد می‌کند تا نسبت به افکار، عواطف و رفتارهای اتوماتیک خودآگاهی پیدا کنند و سپس بتوانند پاسخ‌های هدفمند مفید را در ارتباط با آن‌ها انتخاب کنند، به‌جای آنکه به وقایع محیطی با روش‌های خو گرفته و خودکار پاسخ دهند، لذا این امر سبب می‌شود که افراد با آگاهی از فرآیندهای شناختی و هیجانی خود بتوانند پاسخ‌های جدید و متناسب را ایجاد و نشاط ذهنی بیشتری را تجربه کنند (ایزدی خواه، انصاری شهیدی، رضایی جمالویی و حقایق، ۱۳۹۸). از طرفی ذهن آگاهی موجب می‌شود که، فرد درست در لحظه‌ای که انتظار ندارد و تصور می‌کند دیگر نمی‌تواند کاری انجام دهد، گزینه‌های جدیدی پیش روی خود ببیند، بنابراین از طریق ذهن آگاهی افراد به سمت الگوهای رفتاری سوق پیدا می‌کنند که افکار و هیجانات منفی کمتری همراه دارند و کاهش افکار و عواطف منفی می‌تواند موجب بهبود شادکامی و نشاط ذهنی آن‌ها شود (امیری، ویسکرمی و سپهوندی، ۱۳۹۷).

بنابراین هنگامی‌که افراد بتوانند مهارت‌های ذهن آگاهی را فراگیرند و آن‌ها را در زندگی خود به‌کارگیرند، نسبت به لحظه‌به‌لحظه تجربیات خودآگاهی کامل خواهند داشت و در برخورد با چالش‌های زندگی می‌توانند همه جنبه‌های موضوع را در نظر گرفته و نسبت به آن‌ها واکنش نشان دهند، لذا این امر سبب خواهد شد که افراد بتوانند انعطاف‌پذیری روانی بیشتری در زندگی داشته باشند و با شرایط خود هرچند دشوار سازگاری پیدا کنند. افرادی که مشکلات آن‌ها را ناتوان نکرده و نتواند قدرت تفکر و عملکرد صحیح را از آنان بگیرد، مقاومت بیشتری در زندگی و در برابر مشکلات خواهند داشت و آرامش روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد، که این امر نیز موجب افزایش شادی و نشاط ذهنی در این افراد می‌شود. ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا این واقعیت را درک کنند که هیجان‌های منفی حتی اگر رخ دهند، جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند و به آن‌ها این امکان را می‌دهد که به‌جای آنکه به رویدادهای زندگی به‌صورت غیرارادی و خودکار پاسخ دهند، واکنش‌های خود را با تفکر و تأمل انتخاب کنند و پاسخ‌های انتخاب‌شده‌ای از خود نشان دهند (مایکی، ۲۰۱۸). بنابراین از این طریق افراد متوجه این واقعیت خواهند شد که غم و شادی کیفیت‌هایی نیستند که به عوامل بیرونی وابسته باشند و آن‌ها به‌خودی‌خود مشکل نیستند. زمانی که افراد بتوانند نسبت به جنبه‌های مختلف زندگی خود حضور ذهن داشته باشند، از برانگیخته شدن عواطف منفی و شروع تفکرات منفی درباره آن‌ها نیز مطلع خواهند شد و می‌توانند در زمان مناسب از وقوع آن‌ها جلوگیری کنند، ازاین‌رو نشخوار فکری خود را متوقف کرده و نشاط ذهنی بیشتری را تجربه می‌کنند. بنابراین به‌طورکلی می‌توان چنین گفت که، افزایش آگاهی نسبت به آنچه در زندگی در حال وقوع است، فرد را از غرق شدن در احساسات منفی بازمی‌دارد و نشاط ذهنی وی را افزایش خواهد داد.

نتایج این پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه آزاد تهران مرکز می‌باشد، لذا در تعمیم نتایج حاصل به سایر دانشجویان و باید احتیاط نمود. استفاده از پرسشنامه به‌صورت مجازی به دلیل همه‌گیری ویروس کووید ۱۹، که به

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

دلیل عدم حضور پژوهشگر در زمان پر کردن پرسشنامه‌ها که کنترل ویژگی‌های روانی نمونه حین پر کردن پرسشنامه‌ها را کاهش داده است. محدودیت در ابزار اندازه‌گیری متغیرها که فقط از پرسشنامه استفاده گردیده است و از مصاحبه، مشاهده و سایر روش‌های اندازه‌گیری استفاده‌نشده است. پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشجویی برای دانشجویانی که از سطوح پایین نشاط ذهنی رنج می‌برند، روش‌های درمانی بهبود سطح ذهن آگاهی را مدنظر داشته باشد تا ازین طریق بهبود سطح نشاط ذهنی دانشجویان به دست آید. همچنین با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بربر تأثیر ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی دانشجویان، جهت ارتقای نشاط ذهنی در دانشجویان، با فراهم ساختن زمینه‌های آشنایی و شناخت هر چه بیشتر دانشجویان با مفاهیم ذهن آگاهی و تمام ابعاد مختلف آن، همچون پذیرش، ایجاد فرهنگ آزاداندیشی و جوی آکنده از بخشش و همکاری، اعتماد متقابل و کار تیمی در راستای همدلی با نقطه نظرات افراد دیگر از طریق ایجاد محیط حمایتی جهت پیشرفت دانشجویان به‌سوی شایستگی‌های اخلاقی مانند بخشودگی اقداماتی صورت گیرد.

منابع

اکبری دهکردی، ع؛ سیفی گندمانی، م.ی و علیپور، ا. (۱۳۹۵). اثربخشی روان درمانگری اسلامی مبتنی بر کیفیت زندگی بر افسردگی و کیفیت زندگی دانشجویان (دختر و پسر) افسرده دانشگاه پیام نور استان چهارمحال و بختیاری. *طلوع بهداشت*، ۱۵(۱)، ۲۲۴-۲۳۹.

امیری، ف.، ویسکرمی، ح. ع. و سپهوندی، ع. م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر خلاقیت هیجانی و نشاط ذهنی دانش‌آموزان تیزهوش دوره اول متوسطه. *روان شناسی تحلیلی شناختی*، ٦ (۳۳)، ۴۷-۵۷.

ایزدی خواه، ا.، انصاری شهیدی، م.، رضایی جمالویی، ح. و حقایق، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر نشاط ذهنی و نظم جویی شناختی هیجان در بیماران مبتلابه سردردهای میگرنی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ٦٢ (۵)، ۱۷٦٤-۱۷۷٤.

سفید گران، آناهیتا؛ احمدیان، نورالدین؛ پادیاب، عبدالخالق؛ رمضانی، عباس و شریفی زاوشتی، مریم. (۱٤۰۲). نقش نشخوار فکری و بخشش در پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان پرستاری. *مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷ (۲)، ٤٤٦-٤٤٠.

علی نسب، س.، شاه قلیان، م. و فراهانی، م. ن. (۱۳۹٦). نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه میان برون‌گرایی/ نورزگرایی و بهزیستی ذهنی. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱۱(۱)، ۱-۱۲.

قاسمی خواه، س.، بهروزی، ن. و شهنی ییلاق، م. (۱۳۹٤). *رابطه علی ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی با میانجی‌گری قدردانی و ذهن آگاهی در دانشجویان دختر تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

قنبری طلب، م. و فولادچنگ، م. (۱۳۹٤). رابطه بین تاب‌آوری و نشاط ذهنی دانشجویان. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد*، ۳٤ (۹)، ۱۰-۲۲.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

نجاتی، ا. (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه ذهن آگاهی و خودکارآمدی و با گرایش به مصرف مواد مخدر در دانش آموزان تک والد و عادی شهرستان شهرکرد. *فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی چهارمحال و بختیاری*، جلد – ۳٤ – ۲۳.

Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior therapy*, *50*(3), 630-645.

Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2017). Impact of the basic psychological needs in subjective happiness, subjective vitality and physical activity in an elderly Portuguese population. *Motricidade*, *13*(2), 58-70.

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

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

Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric clinics*, *40*(4), 739-749.

Houlden, V., Weich, S., Porto de Albuquerque, J., Jarvis, S., & Rees, K. (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. *PloS one*, *13*(9), e0203000.

Kaşıkcı, F., & Peker, A. (2022). The mediator role of resilience in the relationship between sensation-seeking, happiness and subjective vitality. *International Journal of Contemporary Educational Research*, *9*(1), 115-129.

Lee, K. C. G. (2018). Demystifying Buddhist mindfulness: Foundational Buddhist knowledge for mindfulness-based interventions. *Spirituality in Clinical Practice*, *5*(3), 218.

Liu, L., & Zhang, C. (2022). Cyberloafing at the workplace: effect of Zhong-Yong thinking on mental health and mindfulness as a moderating role. *Chinese Management Studies*, (ahead-of-print).

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

Maher, E. L., & Cordova, J. V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *8*(2), 77.

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

Quinn-Nilas, C. (2020). Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness*, *11*(4), 835-848.

Rezaei, A., Jafari, S., & Aghajani, T. (2022). Modeling Mental Vitality Based on Forgiveness and Mindfulness with the Mediating Role of Resilience. *Journal of Psychology New Ideas*, *13*(17), 0-0.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

Unicef, & Unicef. (2016). Strategy for water, sanitation and hygiene 2016-2030.

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

World Health Organization. (2023). *Trends in maternal mortality: 1990-2015: estimates from WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank group and the United Nations population division*. World Health Organization.

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

Zhou, L., Lin, Y., Li, W., Du, J., & Xu, W. (2020). Mindfulness, attachment, and relationship satisfaction among heterosexual college student couples: An actor-partner interdependence model analysis. *Current Psychology*, 1-10.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی(دوره جدید)

شماره ۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۳

Prediction of Mental Vitality of Students Based on Mindfulness

Asma Rezaei[۱]

Abstract

The purpose of this research was to predict students' mental vitality based on mindfulness. The present research design is descriptive and correlational with path analysis technique (regression) and the statistical population studied in this research were all students of Tehran Azad University in the number of 55000 people, according to Tebachnik and Fidel (2007), 108 people as a sample in Available were selected. In order to collect information in this research, questionnaires of mental vitality (Ryan and Frederick, 1997) and mindfulness (Baer et al., 2006) were used. The results of the estimation of the research model showed that mindfulness as a whole (i.e. direct and indirect effect) and in the standard mode has a positive effect of 0.59 units ($p < 0.01$) in explaining the variance of the criterion variable i.e. mental vitality. Also, mindfulness in the standard mode has a positive and direct effect of 0.3 units in explaining the variance of the criterion variable, i.e., mental vitality ($p < 0.05$). Therefore, by increasing students' mindfulness, their mental vitality can be increased and these variables can be used to improve students' life satisfaction.

Keywords: Mental Vitality, Mindfulness, Students

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

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]