

Structural Model of Psychological Well-being Based on Negative Life Events and Mindfulness with Emphasis on the Mediation of Coping Styles

Fatemeh Mahmoudi¹, Mohammad Reza Bliad², Masoumeh Jian Bagheri³,
Mehdi Shah Nazari⁴, Kianoosh Zaharakar⁵

1. PhD Student in Psychology , Department of Psychology , Karaj Branch , Islamic Azad university , Karaj , Iran.
2. (Corresponding Author) , Assistant Professor Department of Psychology , Karaj Branch , Islamic Azad university , Karaj , Iran. mohamadreza.beliad@kiaiu.ac.ir.
3. Assistant Professor , Department of Psychology , Karaj Branch , Islamic Azad university , Karaj , Iran.
4. Assistant Professor , Department of Psychology , Karaj Branch , Islamic Azad university , Karaj , Iran.
5. PhD Student in Psychology , Department of Psychology , Karaj Branch , Islamic Azad university , Karaj , Iran.

ABSTRACT

The article is taken from a doctoral dissertation.

Received: 2204/1399 - Accepted: 19/06/1399

Aim: Students are one of the most talented and promising segments of society and future builders of their country, and their level of health and psychological well-being will have a significant impact on learning and increasing their scientific awareness and academic success. Therefore, the purpose of this study was to investigate a structural model of psychological well-being based on negative life events and mindfulness with emphasis on the mediating role of coping styles.

Methods: The method of conducting the present study was descriptive correlational of structure-equational type. The statistical population of the study were the undergraduate students of Shahid Beheshti University in Tehran, 365 of whom participated through cluster sampling. They responded to questionnaires on negative life events, mindfulness, coping styles, and psychological well-being. The reliability and validity of the instruments were confirmed using Cronbach's alpha coefficient and confirmatory factor analysis. To analyze the data, structural equation method was used with Amos software.

Results: The results showed that the effect of negative life events on the problem-oriented style and psychological well-being is negative and significant. The effect of mindfulness on the problem-oriented style and psychological well-being is positive and significant. The effect of problem-oriented style on psychological well-being is positive and significant. The mediating role of problem-focused coping style in the relationship between negative life events and mindfulness with psychological well-being is meaningful.

Conclusion: The results showed that the model presented among the students of Shahid Beheshti University has a good fit and confirmed the role of the variables of negative life events, mindfulness and problem-oriented coping style in psychological well-being.

Keywords: Negative life events, mindfulness, coping styles, psychological well-being



بررسی مدل بهزیستی روان شناختی براساس رویدادهای منفی زندگی و ذهن آگاهی با میانجی گری سبک های مقابله ای

فاطمه محمودی^۱، محمدرضا بلیاد^۲، معصومه ژیان باقری^۳، مهدی شاه نظری^۴، کیانوش زهراکار^۵

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
۲. (نویسنده مسئول)، استادیار گروه روان شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
mailto:mohamadreza.beliad@kiaui.ac.ir
۳. استادیار گروه روان شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
۴. استادیار گروه روان شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
۵. دانشیار، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

(صفحات ۲۸-۶۰)

چکیده

مقاله مستخرج از رساله دکتری می باشد.

هدف: دانشجویان از اقبال مستعد و برگزیده جامعه و سازندگان آینده کشور خویش هستند و سطح سلامت و بهزیستی روان شناختی آنها تاثیر بسزایی در یادگیری و افزایش آگاهی علمی و موفقیت تحصیلی شان خواهد داشت. بنابراین، هدف تحقیق حاضر بررسی مدل ساختاری بهزیستی روان شناختی براساس رویدادهای منفی زندگی و ذهن آگاهی با میانجی گری سبک های مقابله ای در میان دانشجویان بود.

روش: نوع تحقیق حاضر توصیفی- همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری تحقیق دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی بودند که ۳۶۵ نفر از آنان به روش نمونه گیری خوشه ای مشارکت کردند. جهت گردآوری داده ها از پرسشنامه های رویدادهای منفی زندگی، ذهن آگاهی، سبک های مقابله ای و بهزیستی روان شناختی استفاده شد. پایایی و روایی ابزارها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش معادلات ساختاری با نرم افزار ایموس استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد تاثیر رویدادهای منفی زندگی بر سبک مسئله مدار ($P < 0/01$) و بهزیستی روان شناختی ($P < 0/05$) منفی و معنادار است. تاثیر ذهن آگاهی بر سبک مسئله مدار و بهزیستی روان شناختی مثبت و معنادار است ($P < 0/01$). تاثیر سبک مسئله مدار بر بهزیستی روان شناختی مثبت و معنادار است ($P < 0/01$) اما تاثیر سبک هیجان مدار و سبک اجتنابی بر بهزیستی روان شناختی معنادار نیست. نقش میانجی سبک مقابله ای مسئله مدار در تاثیر رویدادهای منفی زندگی و ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی معنی دار است ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که مدل ارائه شده در بین دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی از برازش مناسبی برخوردار است و نقش متغیرهای رویدادهای منفی زندگی، ذهن آگاهی و سبک مسئله مدار در بهزیستی روان شناختی را مورد تأیید قرار داد.

واژه های کلیدی: رویدادهای منفی زندگی، ذهن آگاهی، سبک های مقابله ای، بهزیستی روان شناختی

مقدمه

با توجه به اینکه قسمت اعظمی از نیروی انسانی ما را جوانان تشکیل می‌دهند، و یکی از بهترین قشرهای جوانان دانشجویان می‌باشد، شناخت ویژگی‌های روانی و تأثیر مداخلات روان‌شناسی و مشاوره‌ای در این افراد در سطح دانشگاه‌ها پدیده‌ای نوین می‌باشد، بنابراین شناخت عواملی که بتواند بهزیستی روان‌شناختی این قشر را افزایش دهد مهم تلقی شده و باید مورد تأیید قرار گیرد. بنابراین با توجه به اهمیت بهزیستی روان‌شناختی^۱ در سلامت روان‌شناختی^۲ افراد شناسایی عوامل مؤثر بر آن از اهمیت بسیاری برخوردار است (لی^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه، در تحقیق حاضر به تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی براساس رویدادهای منفی زندگی و ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری سبک‌های مقابله‌ای پرداخته می‌شود.

مفهوم بهزیستی روان‌شناختی^۴ به عنوان رویکردی که روان‌شناسی مثبت‌نگر به سلامت روان در سال‌های اخیر مطرح کرده برویگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی تأکید داشته و در واقع بر سلامت ذهنی مثبت دلالت دارد (نواک و سومی^۵، ۲۰۱۷). بهزیستی روان‌شناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. رویکرد بهزیستی روان‌شناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد؛ به عنوان مثال دنبال نمودن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران. بهزیستی روان‌شناختی به معنای قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است و دارای مؤلفه‌های ۱- خودمختاری^۶ (احساس شایستگی و توانایی در مدیریت محیط پیرامون فرد و...)

1. psychological well-being

2. psychological Health

3. Li, J.

4. Psychological Well-being (PWB)

5. Novak, M. A., & Suomi, S. J.

6. autonomy

۲- رشد شخصی^۱ (داشتن رشد مداوم و پایدار)^۳ - روابط مثبت با دیگران^۲ (داشتن روابط گرم و صمیمی)^۴ - هدفمندی در زندگی^۳ (داشتن هدف در زندگی)^۵ - پذیرش خود^۴ (داشتن نگرش مثبت نسبت به خود)^۶ - تسلط بر محیط^۵ (توانایی انتخاب و ایجاد محیطی مناسب) می‌باشد (فاوا و روینی^۶، ۲۰۱۴). احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجان‌ات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (وانگ، لی، وو، بنسون، فریسچینه، وانگ و یونگ^۷، ۲۰۱۴).

یکی از روش‌های مناسب برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی می‌باشد. تاکنون تعاریف مختلفی از ذهن‌آگاهی ارائه شده است. یکی از معروف‌ترین تعاریف ذهن‌آگاهی به کار برده شده این است که ذهن‌آگاهی، آگاهی لحظه به لحظه ایست که به صورتی هدفمند توسط تجربه زمان حال و با نگرش بدون قضاوت پرورش می‌یابد (کوری، شارما، راش و فورنایر^۸، ۲۰۱۵). ذهن‌آگاهی استقبال‌پذیری و آگاهی از تجارب درونی و بیرونی ایست که رخ می‌دهند (کیمز، دورتسچی و فینچام^۹، ۲۰۱۷). اگرچه ذهن‌آگاهی به عنوان یک صفت روان‌شناختی گرایش به آگاه بودن در زندگی روزمره می‌باشد، اما می‌تواند از طریق مراقبه و یا آموزش ذهن‌آگاهی افزایش یابد (باو، اکسو و کنگ^{۱۰}، ۲۰۱۵). تحقیق‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی

1. personal growth

2. positive relationships with others

3. feeling of purpose and meaning in life

4. Self-Acceptance

5. personal mastery

6. Fava, G. A., & Ruini, C.

7. Wang, F., Lee, E. K. O., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., Wang, W., & Yeung, A. S.

8. Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C.

9. Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D.

10. Bao, X., Xue, S., & Kong, F.

و افکار خود آیند و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند و در نتیجه منجر به بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (کلوزمان، کوتین، لانگرو نیکولز^۱، ۲۰۲۰).

یکی دیگر از متغیرهایی که بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد، رویدادهای زندگی منفی است. رویدادهای منفی زندگی به شرایط یا رویدادهایی اشاره دارد که افراد در زندگی با آنها مواجه شده اما با امکانات و توانمندی‌های فعلی آنان هماهنگی ندارد، بنابراین دچار تعارض و کشمکش روانی می‌شوند (واسرمان^۲، ۲۰۱۶). رویدادهای منفی زندگی باعث واکنش نامشخص بدن نسبت به توضیحات و خواسته‌هایی می‌شود که از یک شخص انتظار می‌رود. شواهد تحقیقی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهند رویدادهای منفی زندگی قادرند بهزیستی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار دهند و مختل کنند و به ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شوند و با ایجاد تنیدگی به کاهش بهزیستی روان‌شناختی منتهی شوند (بهداری خسروشاهی و خانجانی، ۱۳۹۰). بو^۳ و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیق خود دریافتند که رویدادهای منفی زندگی و استرس خانواده بر سلامت روان^۴ تأثیر منفی و معناداری دارد. لازیک، گاویرلو-جرکویک و جووانوویک^۵ (۲۰۱۸) در تحقیق خود دریافتند که رویدادهای منفی زندگی منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. ننگ، هوبنر، هیلزو والویز^۶ (۲۰۱۸) در تحقیق خود دریافتند که رویدادهای استرس‌زای زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر منفی و معنادار دارد.

در زمینه ارتباط بین ذهن‌آگاهی و رویدادهای منفی زندگی با بهزیستی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای ممکن است به عنوان متغیر میانجی ایفای نقش کند. به عبارت دیگر می‌توان چنین گفت که بهزیستی روان‌شناختی پایین در افراد می‌تواند در نتیجه

1. Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L.
2. Wasserman, D.
3. Bøe, T.
4. Mental Health
5. Lazić, M., Gavrilov-Jerković, V., & Jovanović, V.
6. Ng, Z. J., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F.

سازگاری نامناسب با رویدادهای منفی زندگی و شکست در استفاده مؤثر از سبک‌های مقابله‌ای باشد. لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۴) به هر نوع تلاش سالم یا ناسالم برای جلوگیری، از بین بردن یا تضعیف منبع استرس یا به تلاش‌های فرد برای مدیریت یا کنترل موقعیت چالش برانگیز یا پردغدغه، مقابله می‌گویند و آن را به دو دسته سبک مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم کردند. اندلرو پارکر^۲ (۱۹۹۰) اجتناب از مشکلات را سومین دسته اصلی سبک‌های مقابله دانستند (جانسون^۳، ۲۰۱۴). سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار به روش‌هایی گفته می‌شود که براساس آن فرد اعمالی را که برای کاهش یا برطرف کردن استرس به کار می‌گیرد، بررسی و محاسبه کرده، درباره مسئله اطلاعات بیشتری را جستجو و برآن اساس گام‌هایی را برای حل مسأله الویت‌بندی می‌کند (وودهاوس، هبارد و نوولز^۴، ۲۰۱۸)، برعکس در سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار فرد بر خود متمرکز شده و تمامی کوشش او در جهت کاهش احساسات ناخوشایند خویش است. هدف سبک مقابله‌ای اجتنابی، اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا است که ممکن است به صورت روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت جدید و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (شکری، مرادی، دانشپور و طرخان، ۱۳۸۷). نتایج تحقیق‌های انجام شده نشان می‌دهد که سبک‌های مقابله‌ای منجر به بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌شوند (موحدی، محمدخانی، حسنی و مقدسین، ۱۳۹۷؛ سیدطبابی، رحمتی‌نژاد، محمدی و اعتماد، ۱۳۹۶؛ عبید و دائو^۵، ۲۰۱۵؛ مالکوچ و یالچین^۶، ۲۰۱۵، هانسن، وانسلف، ولاین، هایز، اسپچون و پیترز^۷، ۲۰۱۵).

در مجموع، در تحقیق‌های گذشته رابطه متغیرهای رویدادهای منفی زندگی،

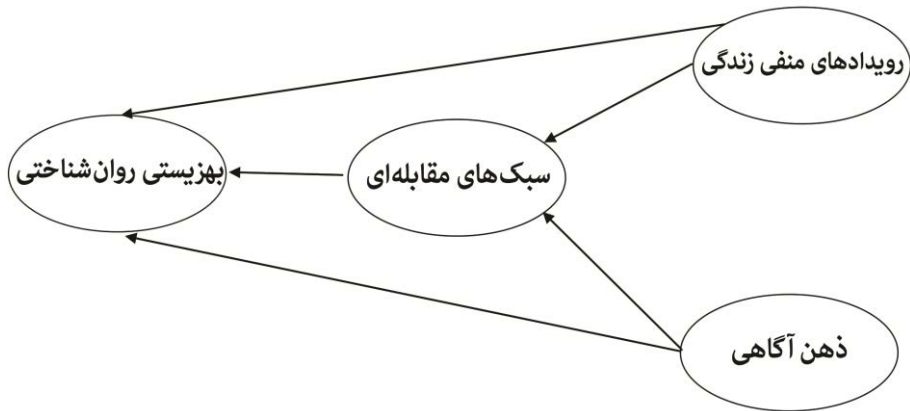
1. Lazarus, R. S., & Folkman, S.
2. Endler, N. S., & Parker, J. D.
3. Johnson, J. C.
4. Woodhouse, S., Hebbard, G., & Knowles, S. R.
5. Obeid, R., & Daou, N.
6. Malkoç, A., & Yalçın, İ.
7. Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L.

ذهن‌آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای و هزیستی روان‌شناختی بررسی شده است، اما در این تحقیق سعی بر آن است که با استفاده از یک مدل تحقیقی به بررسی رابطه رویدادهای منفی زندگی و ذهن‌آگاهی با هزیستی روان‌شناختی مبتنی بر میانجیگری سبک‌های مقابله‌ای پرداخته شود. در این تحقیق سعی بر آن است که با استفاده از یک مدل تحقیقی بتوان رویکردی کاهشی در پیش‌بینی هزیستی روان‌شناختی داشت. نقش مهمی که مدل‌یابی ایفا می‌کند آن است که متغیرها را به نفع متغیر برتری اثر می‌کند. به عنوان مثال هرچند رابطه ذهن‌آگاهی و هزیستی روان‌شناختی قبلاً تأیید شده است، اما ممکن است در مدل‌یابی، رابطه ذهن‌آگاهی و هزیستی روان‌شناختی به دلیل رابطه‌های ساختاری با متغیرهای دیگر، از قبیل رویدادهای منفی زندگی و سبک‌های مقابله‌ای کنار برود. بنابراین با توجه به آنچه بیان شد مسأله اصلی تحقیق این است که آیا رویدادهای منفی زندگی و ذهن‌آگاهی با هزیستی روان‌شناختی مبتنی بر میانجیگری سبک‌های مقابله‌ای رابطه دارند؟

با توجه به ادبیات نظری و پژوهشی مدل مفهومی پژوهش در شکل اترسیم شده است. همانطور که ملاحظه می‌شود در این مدل رویدادهای منفی زندگی و ذهن‌آگاهی به عنوان متغیر مستقل، سبک‌های مقابله‌ای به عنوان متغیر میانجی و هزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده‌اند. مطابق با پژوهش‌های کلوزمان، کوتین، لانگرو نیکولز^۱ (۲۰۲۰)، زولاز، پویریر و پایدن^۲ (۲۰۱۹)، وایتهد، بیتز، الفینستون، یانگ و مورای^۳ (۲۰۱۹) و جین، ژانگ، وانگ و آن^۴ (۲۰۲۰) فرض می‌شود ذهن‌آگاهی بر هزیستی روان‌شناختی در میان دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی تأثیر دارد. مطابق با پژوهش‌های بو و همکاران (۲۰۱۸)، لازیک، گاویرلو-جرکویک و جووانوویک (۲۰۱۸) و ننگ، هوبنر، هیلزو والویز (۲۰۱۸) فرض می‌شود رویدادهای منفی زندگی

1. lussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols
2. Ollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J.
3. Hitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G.
4. jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J.

بهزیستی روان‌شناختی در میان دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی تأثیر دارد. مطابق با پژوهش‌های موحدی، محمدخانی، حسنی و مقدسین (۱۳۹۷)؛ سیدطیابی، رحمتی‌نژاد، محمدی و اعتماد (۱۳۹۶)؛ عبید و دائو (۲۰۱۵)؛ مالک‌کوچ و یالچین (۲۰۱۵) و هانسن، وانسلف، ولاین، هایز، اسچون و پیترز (۲۰۱۵) فرض می‌شود سبک‌های مقابله‌ای در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و رویدادهای منفی زندگی با بهزیستی روان‌شناختی در میان دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی نقش میانجی دارد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

روش اجرای پژوهش حاضر توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح پژوهشی همبستگی از نوع معادلات ساختاری است؛ زیرا در این پژوهش، روابط بین متغیرها در قالب الگوی علی مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند. براساس اطلاعات به دست آمده تعداد کل دانشجویان دوره کارشناسی حدود ۷۵۰۰ نفر بود که ۳۶۵ نفر از

آنان با استفاده از فرمول کوکران (له وی و لمی شو^۱، ۲۰۱۳) به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری در تحقیق حاضر نیز روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بود. بدین صورت که از بین دانشکده‌های دانشگاه شهید بهشتی ۷ دانشکده (دانشکده علوم شیمی و نفت، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشکده حقوق، دانشکده مهندسی و علوم کامپیوتر، دانشکده علوم ریاضی) به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند و از هر دانشکده ۳ کلاس که در مجموع ۲۱ کلاس به عنوان نمونه انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در بین دانشجویان کلاس‌های انتخاب شده توزیع شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و تحصیل در مقطع کارشناسی؛ و معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم رضایت و همکاری از سوی دانشجو و وجود پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص بود.

تحقیق حاضر در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ انجام شد. پس از تدوین پرسشنامه‌ها و تأیید آن‌ها توسط اساتید راهنما و مشاور، به دانشگاه شهید بهشتی مراجعه شد و در رابطه با تحقیق و اجرای آن هماهنگی لازم صورت گرفت. سپس مطابق با حجم نمونه، پرسشنامه‌ها بین دانشجویان دوره کارشناسی توزیع شد. در کل ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شد که از این میان تعداد ۳۵ پرسشنامه به دلیل اینکه ناقص پاسخ داده شده بودند از تحلیل حذف شدند و در نهایت ۳۶۵ پرسشنامه مبنای تحقیق قرار گرفت. ملاحظات اخلاقی که در تحقیق حاضر در نظر گرفته شدند عبارتند از: داشتن اسم مستعار شرکت‌کنندگان در تحقیق، انتظار پذیرش مسئولیت توسط محقق، کسب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در تحقیق، تعهد به حفظ اسرار شرکت‌کنندگان و عمل به این تعهد.

پس از محاسبه شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، به منظور بررسی روابط علی بین متغیرها از روش معادلات ساختاری استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از

1. Levy & Lemeshow

نرم‌افزارهای SPSS23 و AMOS24 استفاده شد.

ابزار پژوهش

رویدادهای منفی زندگی: برای اندازه‌گیری رویدادهای منفی زندگی از پرسشنامه گودجانسون، سیگوردسون، سیگفوسدوتیر و یونگ^۱ (۲۰۱۲) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۲ گویه به صورت بله (۱) و خیر (۰) است. ضریب پایایی این پرسشنامه توسط گودجانسون و همکاران (۲۰۱۲) ۰/۷۹ گزارش شده است. علاوه بر این تیان (۲۰۱۶) پایایی بازآزمون این پرسشنامه را ۰/۷۳ و ضریب همسانی درونی آن را ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند. همچنین این پرسشنامه در ایران توسط پژوهشگر بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شهیدبهشتی به صورت مقدماتی مورد بررسی قرار گرفت که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۳ به‌دست آمد. پایایی پرسشنامه در مطالعه نهایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمد. همچنین شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش حاضر $RMSEA=0/054$ ، $GFI=0/94$ ، $AGFI=0/93$ ، $CFI=0/98$ و $NFI=0/97$ به‌دست آمده است که نشانگر روایی مناسب این پرسشنامه است.

ذهن‌آگاهی: به منظور سنجش ذهن‌آگاهی از پرسشنامه بائر^۲ و همکاران (۲۰۰۶) که دارای ۳۹ گویه است استفاده شد. این پرسشنامه دارای پنج عامل مشاهده (۸ گویه)، عمل توأم با هوشیاری (۸ گویه)، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی (۸ گویه)، توصیف (۷ گویه) و غیر واکنشی بودن (۷ گویه). براساس نتایج نتوسر (۲۰۱۰) 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 ۰/۳۴ قرار داشت (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب

1. Gudjonsson, G. H., Sigurdsson, J. F., Sigfusdottir, I. D., & Young

2. Baer

همبستگی آزمون - بازآزمون پرسشنامه در نمونه ایرانی بین ($r=0/57$) مربوط به عامل غیرقضاتوی بودن) و ($r=0/84$) عامل مشاهده مشاهده شد. هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $\alpha=0/55$ مربوط به عامل غیرواکنشی بود نو $\alpha=0/83$ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۲). ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ذهن آگاهی در این پژوهش $0/96$ به دست آمد. همچنین شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش حاضر $RMSEA=0/063$ ، $GFI=0/93$ ، $AGFI=0/91$ ، $CFI=0/97$ و $NFI=0/96$ به دست آمده است که نشانگر روایی مناسب این پرسشنامه است.

بهزیستی روان‌شناختی: برای اندازه‌گیری بهزیستی روان‌شناختی از پرسشنامه تدوین شده توسط ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. این پرسشنامه ۱۸ سؤال دارد و ۶ عامل (خودمختاری، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود و تسلط بر محیط) را می‌سنجد. سؤالات بر اساس طیف لیکرت شش گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) نمره‌گذاری می‌شود. آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه ریف برای پذیرش خود ($0/93$)، ارتباط با دیگران ($0/91$)، خودمختاری ($0/86$)، تسلط بر محیط ($0/90$)، هدفمندی در زندگی ($0/90$) و رشد شخصی ($0/87$) گزارش شده است. این مقیاس در آغاز بر روی یک نمونه ۳۲۱ نفری اجرا و ضریب هم‌آهنگی بین مقیاس‌ها $0/86$ تا $0/93$ و ضریب پایایی بازآزمایی پس از شش هفته بر روی نمونه ۱۱۷ نفری بین $0/81$ تا $0/86$ به دست آمد (ریف، ۱۹۸۹). در ایران بیانی، کوچکی و بیانی (۱۳۸۷) پایایی این مقیاس را مورد آزمون قرار دادند و همسانی درونی آن با بهره‌گیری از رشد شخصی $0/78$ ، پذیرش خود $0/71$ ، هدفمندی در زندگی $0/70$ و خودمختاری $0/82$ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی در این پژوهش $0/92$ به دست آمد. همچنین شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش حاضر $RMSEA=0/062$ ، $GFI=0/94$ ، $AGFI=0/92$ ، $CFI=0/98$ و $NFI=0/96$ به دست آمده است که نشانگر روایی مناسب این پرسشنامه است.

سبک‌های مقابله‌ای: برای اندازه‌گیری سبک‌های مقابله‌ای از پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای اندلر- پارکر (۱۹۹۰) استفاده شد. این پرسشنامه با هدف ارزیابی انواع سبک‌های کنار آمدن افراد در موقعیت‌های استرس‌زا به سه صورت سبک‌های مقابله‌ای مسأله مدار، هیجان مدار و اجتنابی طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۴۸ سؤال است که هر ۴۸ سؤال به یکی از ابعاد کنار آمدن مربوط است. سؤالات براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) اندازه‌گیری می‌شوند. اندلر و پارکر (۱۹۹۰) پایایی سبک‌های مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی را برای نمونه پسران به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۲، ۰/۸۵ و برای نمونه دختران ۰/۹۰، ۰/۸۵ و ۰/۸۲ به دست آوردند. در ایران قریشی‌راد (۱۳۸۹) برای بررسی روایی سازه، روش تحلیل عاملی اکتشافی و تجزیه به مؤلفه‌های اصلی استفاده کرد و برای محاسبه اعتبار از روش بازآزمایی، دو نیمه سازی و آلفای کرونباخ استفاده کرد. نتایج نشان داد مؤلفه‌های به دست آمده ۵۸٪ کل واریانس را تبیین می‌کنند. علاوه بر این ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس مقیاس‌های مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی را به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس مقیاس‌های مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی را به ترتیب ۰/۹۶، ۰/۹۲ و ۰/۹۴ به دست آمده است. همچنین شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش حاضر $RMSEA=0/069$ ، $GFI=0/94$ ، $AGFI=0/90$ ، $CFI=0/96$ و $NFI=0/95$ به دست آمده است که نشانگر روایی مناسب این پرسشنامه است.

نتایج

با توجه به اینکه مبنای تجزیه و تحلیل الگوهای علی، ماتریس همبستگی است. ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد بررسی، در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	رویدادهای منفی زندگی	ذهن‌آگاهی	سبک مسأله‌مدار	سبک هیجان‌مدار	سبک اجتنابی	بهبودی روان‌شناختی
رویدادهای منفی زندگی	۱					
ذهن‌آگاهی	۰/۵۴**	۱				
سبک مسأله‌مدار	۰/۴۱**	۰/۵۸**	۱			
سبک هیجان‌مدار	۰/۴۵**	۰/۵۳**	۰/۶۱**	۱		
سبک اجتنابی	۰/۴۱**	۰/۳۹**	۰/۴۴**	۰/۵۳**	۱	
بهبودی روان‌شناختی	۰/۴۳**	۰/۶۰**	۰/۵۹**	۰/۴۳**	۰/۳۴**	۱
میانگین	۵/۸۷	۱۱۶/۰۹	۴۶/۶۷	۴۱/۸۴	۴۳/۶۲	۵۱/۱۹
انحراف معیار	۳/۳۹	۲۶/۲۹	۱۴/۵۰	۱۱/۴۷	۱۲/۷۹	۱۳/۲۲

**P<۰/۰۱

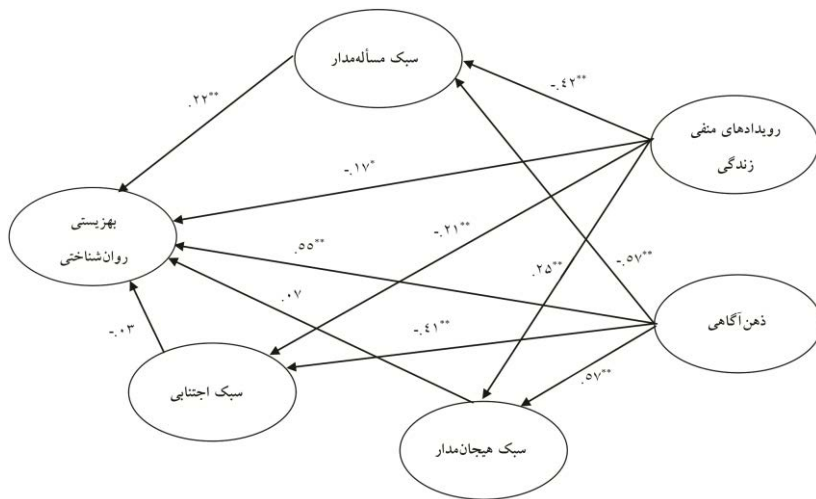
همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی رویدادهای منفی زندگی با ذهن‌آگاهی ($r=۰/۵۴$)، سبک مسأله‌مدار ($r=۰/۵۴$) و بهبودی روان‌شناختی ($r=۰/۴۳$) در سطح ۰/۰۱ مثبت و معنادار است. ضریب همبستگی ذهن‌آگاهی با سبک هیجان‌مدار ($r=۰/۵۳$) و سبک اجتنابی ($r=۰/۳۹$) در سطح ۰/۰۱ منفی و معنادار است. ضریب همبستگی سبک مسأله‌مدار و بهبودی روان‌شناختی ($r=۰/۵۹$) در سطح ۰/۰۱ مثبت و معنادار است.

در جدول شماره ۲ مشخصه‌های برازندگی الگوی معادلات ساختاری یعنی شاخص نکویی برازش (GFI)، شاخص نکویی برازش تعدیل یافته (AGFI)، مجذور میانگین مربعات خطای تقریب (RMSEA)، شاخص برازش تطبیقی (CFI) و شاخص برازش هنجار شده (NFI) به عنوان شاخص‌های برازش مدل در نظر گرفته شده‌اند.

جدول ۲. مشخصه‌های برازندگی الگوی معادلات ساختاری

NFI	CFI	AGFI	GFI	RMSEA	χ^2/df	df	χ^2
۰/۹۵	۰/۹۷	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۰۶۹	۲/۷۲	۲۳۳۴	۶۳۴۷,۸۵۵

براساس جدول ۲ نسبت خوبی دو به درجه آزادی ($\chi^2/df = 2/72$) شاخص نکویی برازش ($GFI = 0/93$)، شاخص تعدیل شده‌ی نکویی برازش ($AGFI = 0/92$) و ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب ($RMSEA = 0/069$) در سطح مناسبی هستند. بنابر این برازش الگوی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی در سطح مناسبی است. شکل ۲ الگوی برازش شده پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را نشان می‌دهد. اعداد روی مسیرها ضرایب استاندارد شده (β) هستند.



شکل ۲. الگوی آزمون شده پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی

در جدول ۳ اثرات مستقیم، غیرمستقیم و واریانس تبیین شده متغیرهای تحقیق گزارش شده است. اعداد داخل پرانتز ضرایب تی هستند. جهت بررسی اثرات میانجی از آزمون سوپل استفاده شده است.

جدول ۳. برآورد ضرایب استاندارد شده و واریانس تبیین شده الگو

واریانس تبیین شده	اثر مستقیم	مسیرها
		به روی بهزیستی روان‌شناسی از:
	۰/۲۲* (۳/۲۸۸)	سبک مسأله‌لمدار
	۰/۰۷ (۱/۱۴۲)	سبک هیجان‌لمدار
%۵۱	-۰/۰۳ (-۰/۶۰۷)	سبک اجتنابی
	۰/۵۵** (۸/۹۱۷)	ذهن‌آگاهی
	-۰/۱۷* (-۲/۲۰۵)	رویدادهای منفی زندگی
		به روی سبک مسأله‌لمدار از:
%۵۰	۰/۵۷** (۹/۲۶۹)	ذهن‌آگاهی
	-۰/۴۲** (-۷/۱۵۶)	رویدادهای منفی زندگی
		به روی سبک هیجان‌لمدار از:
%۳۹	-۰/۵۷** (-۷/۴۹۷)	ذهن‌آگاهی
	۰/۲۵** (۴/۴۴۴)	رویدادهای منفی زندگی
		به روی سبک اجتنابی از:
%۲۱	-۰/۴۱** (-۶/۲۳۲)	ذهن‌آگاهی
	۰/۲۱** (۳/۷۴۶)	رویدادهای منفی زندگی
		نقش میانجی سبک مقابله‌ای مسأله‌لمدار در تأثیر:
-	-۰/۰۹** (۲/۹۸۸)	رویدادهای منفی زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی
	۰/۱۲** (۳/۰۹۸)	ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی
		نقش میانجی سبک مقابله‌ای هیجان‌لمدار در تأثیر:
-	۰/۰۲ (۱/۱۰۶)	رویدادهای منفی زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی

واریانس تبیین شده	اثر مستقیم	مسیرها
	-۰/۰۴(۱/۱۲۹)	ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی
		نقش میانجی سبک‌مقابله‌ای اجتنابی در تأثیر:
	-۰/۰۰۶(۰/۵۹۹)	رویدادهای منفی زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی
	۰/۰۱(۶۰۴)	ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی

* $P < 0/05$ ** $P < 0/01$

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، با توجه به ضریب مسیر ۰/۱۷- و همچنین آماره t به مقدار ۲/۲۰۵ رویدادهای منفی زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر منفی و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۵۵ و همچنین آماره t به مقدار ۸/۹۱۷ ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر مثبت و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۲۲ و همچنین آماره t به مقدار ۳/۲۸۸ سبک‌مقابله‌ای مسأله‌مدار بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر مثبت و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۴۲- و همچنین آماره t به مقدار ۷/۱۵۶- رویدادهای منفی زندگی بر سبک‌مقابله‌ای مسأله‌مدار تأثیر منفی و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۲۵ و همچنین آماره t به مقدار ۴/۴۴۴ رویدادهای منفی زندگی بر سبک‌مقابله‌ای هیجان‌مدار تأثیر مثبت و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۲۱ و همچنین آماره t به مقدار ۳/۷۴۶ رویدادهای منفی زندگی بر سبک‌اجتنابی تأثیر مثبت و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۵۷ و همچنین آماره t به مقدار ۹/۲۶۹ ذهن‌آگاهی بر سبک‌مقابله‌ای مسأله‌مدار تأثیر مثبت و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۵۷- و همچنین آماره t به مقدار ۷/۴۹۷- ذهن‌آگاهی بر سبک‌مقابله‌ای هیجان‌مدار تأثیر منفی و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۴۱- و همچنین آماره t به مقدار ۶/۲۳۲- ذهن‌آگاهی بر سبک‌مقابله‌ای اجتنابی تأثیر منفی و معناداری دارد.

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ۵۱ درصد واریانس بهزیستی روان‌شناختی،

۵۰ درصد سبک مسأله‌مدار، ۳۹ درصد واریانس سبک هیجان‌مدار و ۲۱ درصد واریانس سبک اجتنابی توسط متغیرهای موجود در مدل تحقیق حاضر تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری بهزیستی روان‌شناختی براساس رویدادهای منفی زندگی و ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری سبک‌های مقابله‌ای با استفاده از روش معادلات ساختاری بود. نتایج آزمون مدل نشان داد رویدادهای منفی زندگی بر سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار تأثیر منفی و معناداری دارد اما تأثیر آن بر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی معنادار مثبت و معنادار است. علاوه بر این نتایج نشان داد که سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار در تأثیر رویدادهای منفی زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی منفی و معناداری دارد. به عبارت دیگر می‌توان چنین گفت که بهزیستی روان‌شناختی پایین در دانشجویان می‌تواند در نتیجه سازگاری نامناسب با رویدادهای منفی زندگی و شکست در استفاده مؤثر از سبک‌های مقابله‌ای باشد. این یافته با نتایج تحقیق‌های بو و همکاران (۲۰۱۸)، لازیک و همکاران (۲۰۱۸) و نگ و همکاران (۲۰۱۸) موحدی، محمدخانی، حسنی و مقدسین (۱۳۹۷)، سیدطبابی و همکاران (۱۳۹۶)، جنگی زهی (۱۳۹۶)، کتابی و مرادی (۱۳۹۵)، بیگی و طالع‌پسند (۱۳۹۴) و زرگرو همکاران (۱۳۹۴) همخوانی دارد. بو و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیق خود دریافتند که رویدادهای منفی زندگی و استرس خانواده بر سلامت روان تأثیر منفی و معناداری دارد. لازیک و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیق خود دریافتند که رویدادهای منفی زندگی منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. نگ و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیق خود دریافتند که رویدادهای استرس‌زای زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر منفی و معنادار دارد. در تبیین تأثیر رویدادهای منفی زندگی بر سبک‌های مقابله‌ای می‌توان گفت که در سال‌های اخیر اهمیت زیادی برای نحوه مواجهه با تنیدگی و چالش‌های زندگی قائل شده‌اند. لازاروس و فولکمن بیشتر از سایر روان‌شناسان به بررسی راهبردهای مقابله با

رویدادهای منفی زندگی پرداخته‌اند. طبق باور لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) تفسیر و برآوردهای ما از رویدادها اهمیت بیشتری از خود آن رویدادها دارد. آنها معتقدند نه رویداد محیطی و نه پاسخ دانشجویان، هیچ یک نمی‌توانند تنیدگی را تعریف کنند، بلکه ادراک دانشجویان از موقعیت هاست که تنیدگی و شدت آن را تعیین می‌کند. این ادراک شامل آسیب‌ها، تدابیر، تهدیدها و چالش‌های بالقوه و توانایی ادراک شده فرد برای مقابله با آنها است. توانایی سازگاری افراد در رویارویی با تنیدگی، مشکلات زندگی شخصی و معضلات اجتماعی برابر نیست (آنگرمیر و همکاران، ۲۰۰۶^۱). در محیط مشابه اجتماعی، بعضی دانشجویان توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های چالش برانگیز را خیلی زود از دست می‌دهند در حالی که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت‌ها برآیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف کرده یا آن را پشت سر بگذارند (اینگرام، میراندا و سگال، ۱۹۹۸^۲). هر اندازه چنین ظرفیتی بالاتر یا بیشتر باشد به همان اندازه دانشجویان قادر خواهد بود سلامت روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه مثبت، سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات خویش پردازد. (گراس و موزو همکاران، ۱۹۹۵^۳). در این راستا راهبردهای مساله مدار شامل روش‌های فعالی همچون حل مشکل شناختی و رفتاری می‌باشد این راهبردهای در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که شخص احساس می‌کند می‌تواند موقعیت را کنترل کرده یا تغییر دهد برخی از روش‌های عملی در این شیوه عبارتند از استفاده از تجربیات گذشته، واقع بینی، جمع آوری اطلاعات بیشتر برای حل مشکلات، مشورت، توجه به نقاط مثبت مسئله. راهبرد مساله مدار به عنوان مناسب ترین و سازگارترین شیوه کنترل استرس محسوب می‌شود و استفاده از آن با سلامتی روانی افراد ارتباط مستقیم دارد. اما همانطور که نتایج نشان داد در صورت وجود رویدادهای منفی زندگی دانشجویان با احتمال بیشتری از سبک‌های

1. Angermeyer, M. C., & et al.
2. Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V.
3. Gross, J. J., & Muñoz, R. F.

مقابله‌ای هیجان مدار و اجتنابی استفاده می‌کنند.

نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی برسبک مقابله‌ای مسأله‌مدار تأثیر مثبت و معناداری دارد اما تأثیر آن برسبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی معنادار نیست. علاوه بر این نتایج نشان داد که سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار در تأثیر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی نقش میانجی مثبت و معناداری دارد. بنابراین، ذهن‌آگاهی به دانشجویان در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خود آیند و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند و در نتیجه منجر به بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (نریمانی، امینی، ابوالقاسمی، عباس و زاهد، ۱۳۹۲). این یافته با نتایج تحقیق‌های لازیک و همکاران (۲۰۱۸) و ننگ و همکاران (۲۰۱۸) موحدی، محمدخانی، حسنی و مقدسین (۱۳۹۷)، سیدطیابی و همکاران (۱۳۹۶)، جنگی زهی (۱۳۹۶)، کتابی و مرادی (۱۳۹۵) و بیگی و طالع‌پسند (۱۳۹۴) همخوانی دارد. در تبیین تأثیر ذهن‌آگاهی برسبک‌های مقابله‌ای می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی باعث می‌شود دانشجویان به‌طور فعالانه از راهبرد مسأله‌مدار برای تغییر منبع فشار روانی استفاده کنند. در این نوع مقابله دانشجویان برای کنترل و حل مشکل با تکیه بر فکر و اندیشه خود به ارزیابی راه‌حل‌های مختلف می‌پردازد و بعد از آن با انتخاب بهترین شیوه به حل مسئله اقدام می‌کند و از فعالیت‌های ناپخته‌ای که منجر به پیچیده‌تر شدن مسئله و ایجاد اختلال در روند حل مسئله می‌شود خویشتنداری و اجتناب می‌کند. هنگامی که دانشجویان خود را برای حل مسئله ناتوان می‌بینند به راحتی از کمک‌های یاورانه افراد دیگر استفاده می‌کنند، این کمک به تناسب نیاز و نوع مشکل می‌تواند کسب اطلاعات از طریق خدمات راهنمایی، مشاوره و جذب امکانات مادی یا معنوی از دیگران باشد در نتیجه راهبردهای مسأله‌مدار از طریق اعمالی که دانشجویان برای کاهش یا برطرف کردن استرس به کار می‌گیرد، درباره مسئله اطلاعات بیشتری را جستجو و بر آن اساس گام‌هایی را برای حل مسئله الویت‌بندی می‌کند و از این طریق منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان می‌شود. علاوه

براین دانشجوی ذهن‌آگاه در مورد عادت‌ها و رفتارها و واکنش‌های غیرارادی و خود به خودی ضمیر ناخودآگاه هم منکر آنها نیست. فقط دانش دانشجوی ذهن‌آگاه اصرار دارد که در تمام این فرآیندهای به ظاهر غیرارادی و خود به خودی حضور فعال داشته باشد. در بحث ذهن‌آگاهی گفته می‌شود وقتی شما بتوانید عملیات خود به خودی درون ذهن و ضمیر خود را دقیق و لحظه به لحظه رصد کنید و زیر نظر بگیرید، آنگاه این عملیات از حالت واکنشی و غیرارادی خارج می‌شوند و به صورت پاسخ‌های عاقلانه تر و پخته تر ظاهر می‌شوند و در نتیجه منجر به استفاده بیشتر از راهبردهای مسأله‌مدا و کاهش استفاده از راهبردهای هیجان‌مدار و اجتنابی می‌شود.

براساس یافته‌های پژوهش به مسئولان دانشگاه شهید بهشتی پیشنهاد می‌شود برنامه‌ای مدون برای آموزش ذهن‌آگاهی به صورت کارگاه‌های آموزشی و همچنین تدوین کتابچه‌های آموزشی در این زمینه برای دانشجویان در نظر گرفته شود. پیشنهاد می‌شود آموزش ذهن‌آگاهی در فهرست برنامه‌های مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی قرار گیرد تا دانشجویان از این راهبردها برای افزایش افزایش بهزیستی روان‌شناختی بهره‌مند شوند. ضرورت آموزش والدین، جهت آگاهی از تغییر نقش آنان و اینکه چگونه می‌توانند در قالبی نو و شیوه‌ای جدید حامی دانشجوی خود (بخصوص در سال اول تحصیلی) باشند. در این مطالعه تنها نمونه‌ای از دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی بررسی شد؛ بنابراین تعمیم یافته به دیگر دانشجویان و دانشگاه‌ها با محدودیت مواجه است.

منابع

- احمدوند، ز؛ حیدری نسب، ل؛ شعیری، م. ر. (۱۳۹۲). واری و روایی و اعتبار پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی در نمونه‌های غیربالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۷ (۳)، ۲۲۹-۲۳۷.
- بهادری خسروشاهی، ج؛ خانجانی، ز. (۱۳۹۰). ارتباط شوخ طبعی و رویدادهای استرس‌زای زندگی با افسردگی در دانشجویان. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ۹۶-۱۰۱.
- بیگی، ع؛ طالع‌پسند، س. (۱۳۹۴). ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی و رویداد منفی استرس‌زا در تبیین راهبردهای

- مقابله‌ای منفی در افراد وابسته به مواد مخدر با نقش میانجی‌گر مؤلفه‌های عواطف منفی. *اعتیاد پژوهی*، ۹، (۳۵)، ۹-۲۴.
- جنگی زهی، ن. (۱۳۹۶). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی روان‌شناختی زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی. *چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی، مشاوره و علوم رفتاری*.
- زرگر، م. ح؛ کرباسی، م. ع؛ یعقوبی، ح. (۱۳۹۴). بررسی رابطه رویدادهای استرس‌زای زندگی بر روی سلامت روانی و نقش میانجی حمایت اجتماعی. *سومین کنفرانس ملی روان‌شناسی و علوم رفتاری*.
- سیدطباطبایی، ز؛ رحمتی‌نژاد، پ؛ محمدی، د؛ اعتماد، ع. (۱۳۹۶). نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان در میزان بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به سرطان. *دانشگاه علوم پزشکی قزوین*، ۲۱ (۲)، ۴۱-۴۹.
- شکری، ا؛ مرادی، ع؛ دانشپور، ز؛ طرخان، ر. (۱۳۸۷). نقش تفاوت‌های جنسیتی در سبک‌های مقابله با استرس و سلامت روانی، *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر*، ۳، ۱.
- کتابی، ا؛ مرادی، ع. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری دانشجویان. *نخستین همایش جامع بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی*.
- موحدی، م؛ محمدخانی، ش؛ حسینی، ج؛ مقدسین، مر. (۱۳۹۷). رابطه راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلا به سرطان سینه. *یافته*، ۲۰ (۴)، ۴۰-۵۰.
- نریمانی، م؛ امینی، م؛ ابوالقاسمی، ع؛ بابلان، ع. (۱۳۹۲). مقایسه ذهن‌آگاهی و حساسیت اضطرابی در دانشجویان دارای اختلال وسواسی و علائم اختلال بدشکلی بدن. *مجله روان‌شناسی بالینی*، سال ۵، شماره (۱۹)، ۲۳-۳۶.
- Angermeyer, M. C., Kilian, R., Wilms, H. U., & Wittmund, B. (2006). Quality of life of spouses of mentally ill people. *International journal of social psychiatry*, 52(3), 278-285.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Bøe, T., Serlachius, A. S., Sivertsen, B., Petrie, K. J., & Hysing, M. (2018). Cumulative effects of negative life events and family stress on children's mental health: the Bergen Child Study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 53 (1), 1-9.
- Chang, E. C., Yu, T., Najarian, A. S. M., Wright, K. M., Chen, W., Chang, O. D.,... & Hirsch, J. K. (2017). Understanding the association between negative life events and suicidal risk in college students: Examining self-compassion as a potential mediator. *Journal of clinical psychology*, 73 (6), 745-755.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.

- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42 (2), 207-220.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2014). *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings*. New York: Springer Science and Business Media.
- Gudjonsson, G. H., Sigurdsson, J. F., Sigfusdottir, I. D., & Young, S. (2012). False confessions to police and their relationship with conduct disorder, ADHD, and life adversity. *Personality and Individual Differences*, 52 (6), 696-701.
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16 (6), 1525-1537.
- Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (1998). Cognitive vulnerability to depression (pp. 88-115). New York: Guilford Press.
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650.
- Johnson, J. C. (2014). *Personality and coping styles: Toward an integrated model of mental health among sexual orientation minorities*. Sam Houston State University.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78 (6), 519-528.
- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D. (2017). Perception in romantic relationships: a latent profile analysis of trait mindfulness in relation to attachment and attributions. *Mindfulness*, 8 (5), 1328-1338.
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress. *Appraisal, and coping*, 725.
- Lazić, M., Gavrilov-Jerković, V., & Jovanović, V. (2018). The Moderating Role of Trait Affect in the Relationship Between Negative Life Events and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 1-17.
- Li, J., Wang, Y., & Xiao, F. (2019). East Asian international students and psychological well-being: A systematic review. *Journal of International Students*, 2014 Vol. 4 (1), 4 (4), 301-313.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43): 63-71.
- Ng, Z. J., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of school psychology*, 70, 16-26.
- Novak, M. A., & Suomi, S. J. (2016). Psychological Well-Being. *The International Encyclopedia of Primatology*, 1-4.
- Obeid, R., & Daou, N. (2015). The effects of coping style, social support, and behavioral problems on the well-being of mothers of children with autism

- spectrum disorders in Lebanon. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 10, 59-70.
- Wang, F., Lee, E. K. O., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., Wang, W., & Yeung, A. S. (2014). The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral medicine*, 21 (4), 605-617.
- Wasserman, D. (2016). Negative life events and suicide. *Suicide: An Unnecessary Death*, 135.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2019). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*, 20 (7), 2141-2158.
- Woodhouse, S., Hebbard, G., & Knowles, S. R. (2018). Exploring symptom severity, illness perceptions, coping styles, and well-being in gastroparesis patients using the common sense model. *Digestive diseases and sciences*, 63 (4), 958-965.
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11 (10), 1022-1028.