



مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌جویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی

سعید رحیمی: کارشناس ارشد روان‌شناسی، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

نادر حاجلو: استاد، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. (*نویسنده مسئول) hajloo53@uma.ac.ir

سجاد بشرپور: دانشیار، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

ویژگی‌های شخصیتی،
بهزیستی روان‌شناختی،
ذهن‌آگاهی،
دانشجویان

زمینه و هدف: بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکی از عوامل مهم در رشد و پیشرفت فردی و اجتماعی در ادبیات پژوهشی مطرح و تحت تأثیر عوامل مختلفی از قبیل ویژگی‌های شخصیتی و ذهن‌آگاهی قرار دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی دانش‌جویان و ویژگی‌های شخصیتی با توجه به نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در قالب یک مدل علی بود.

روش کار: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش دانش‌جویان دانشگاه محقق اردبیلی بودند که از بین آن‌ها ۴۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، پرسش‌نامه شخصیتی نتو (۱۹۸۵) و ذهن‌آگاهی براون و ریان (۲۰۰۳) استفاده شد. داده‌های به دست آمده با نرم‌افزارهای Spss نسخه ۲۴ و Amose نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد ضرایب مسیر غیرمستقیم بین ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی ($\beta = 0/31, p = 0/011$)، وظیفه‌شناسی ($\beta = 0/22, p = 0/047$)، گشودگی به تجربه ($\beta = 0/11, p = 0/028$) و روان‌رنجورخویی ($\beta = -0/19, p = 0/000$) با بهزیستی روان‌شناختی معنادار است. مدل پیشنهادی نیز از برآزش مطلوبی برخوردار بود ($GFI = 0/92, AGFI = 0/91, CFI = 0/94, RMSEA = 0/07, \chi^2/df = 2/61$) و نتایج از نقش میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌جویان حمایت کرد.

نتیجه‌گیری: نتایج حاکی از آن بود که ویژگی‌های شخصیتی هم به طور مستقیم و هم با واسطه ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارند. بنابراین برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌جویان، مداخله در ویژگی‌های شخصیتی و ذهن‌آگاهی می‌تواند دارای اهمیت باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی نداشته است.

شیوه‌استناد به این مقاله:

Rahimi S, Hajloo N, Basharpour S. The prediction model of psychological well-being students based on the personality characteristics with the mediation of mindfulness. Razi J Med Sci. 2019;26(3):67-78.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 1.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) صورت گرفته است.



Original Article

The prediction model of psychological well-being students based on the personality characteristics with the mediation of mindfulness

Saeid Rahimi, MSc of General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

Nader Hajloo, Professor., Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran (*Corresponding author) hajloo53@uma.ac.ir

Sajjad Basharpour, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

Abstract

Background: Psychological well-being is considered as one of the important factors in the development of personal and social development in research literature, and is influenced by various factors such as the personality characteristics and mindfulness. The purpose of this study was to investigate the relationship between psychological well-being students and personality characteristics considering the mediating role of mindfulness in the form of a causal model.

Methods: This is a descriptive correlational research. Statistical population of this research is the Mohaghegh Ardebil University students, among whom 440 were selected by multistage cluster sampling. For data collection, questionnaire of Ryff's psychological well-being scale (1989), Neo's personality questionnaires (1985) and Braun and Ryan's mindfulness (2003) were used. Data were analyzed through SPSS v. 24 and Amose v. 20 using Pearson correlation and path analysis.

Results: The results showed that the indirect path coefficients among the extroversion personality characteristics ($p = 0.11$, $\beta = 0.31$), conscientiousness ($p = 0.47$, $\beta = 0.22$), openness ($p = 0.28$, $\beta = 0.11$) and neuroticism ($p = 0.00$, $\beta = -0.19$), with psychological well-being are significant. The proposed model also had a good fit ($GFI = 0.92$, $AGFI = 0.91$, $CFI = 0.94$, $RMSEA = 0.07$, $X^2/df = 2/61$) and the results supported the mediating role of mindfulness in the relationship between the personality traits and psychological well-being of the students.

Conclusion: The findings indicated that the personality traits are directly related with the intermediary of the mindfulness with psychological well-being. Therefore, in order to increase psychological well-being in students, intervention in the personality traits and mindfulness can be important.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Keywords

Human characteristics,
well-being,
Mindfulness,
Students

Received: 12/12/2018

Accepted: 10/04/2019

Cite this article as:

Rahimi S, Hajloo N, Basharpour S. The prediction model of psychological well-being students based on the personality characteristics with the mediation of mindfulness. Razi J Med Sci. 2019;26(3):67-78.

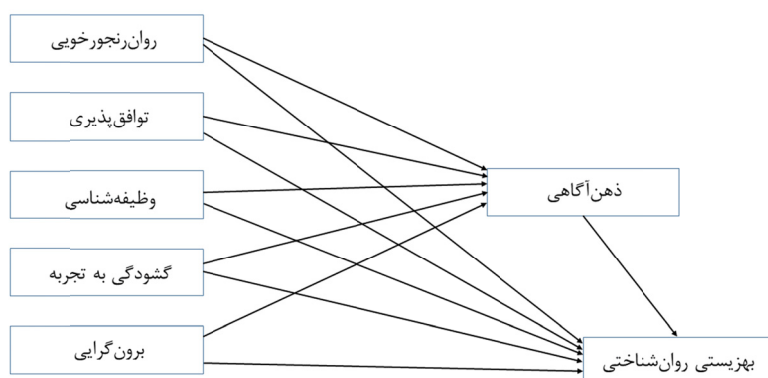
*This work is published under [CC BY-NC-SA 1.0 licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

یکی از پرکاربردترین نظریه‌ها در زمینه تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر تفکر، هیجان و رفتار می‌باشد. مدل فوق شخصیت را حاصل پنج عامل می‌داند: روان‌رنجورخویی (Neuroticism) به گرایش فرد برای تجربه کردن عاطفه منفی، اضطراب، تنش، خشم، خصومت، افسردگی و تکانشگری اشاره دارد؛ برون‌گرایی (Extraversion) منعکس‌کننده ویژگی‌هایی، مانند: معاشرتی بودن، پرانرژی بودن، هیجان‌خواهی و صمیمیت است؛ توافق‌پذیری (Agreeableness) به تمایل فرد برای مساعدت، دلسوزی، مهربانی، همدلی و نوع دوستی بر می‌گردد؛ وظیفه‌شناسی (Conscientiousness) با گرایش در جهت مسئولیت‌پذیری، قابل اعتماد بودن، خودنظم‌بخشی، هدفمندی، کارایی، علاقه به پیشرفت، و منطقی بودن مرتبط است و در نهایت، گشودگی به تجربه (Openness) خصایصی از جمله: جرأت‌ورزی، علاقه‌مندی، انعطاف‌پذیری، کنجکاوی و عشق به هنر را شامل می‌شود (۱۲). نتایج پژوهش Sobol-Kwapinska (۱۳) نشان داد که روان‌رنجورخویی با بهزیستی روان‌شناختی پایین ارتباط دارد. Landa Augusto و همکاران (۱۴) نیز در پژوهش خود عنوان کردند که نمره پایین در روان‌رنجورخویی و نمره بالا در برون‌گرایی بیشترین ارتباط را با بهزیستی روان‌شناختی دارد. دستجردی، فرزاد و کدیور (۱۵) بیان کردند که ویژگی‌های شخصیتی قادر به پیش‌بینی ابعاد بهزیستی روان‌شناختی می‌باشند.

از عوامل دیگری که می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر بگذارد، ذهن‌آگاهی (Mindfulness) است (۱۶-۱۷). ذهن‌آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن‌آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (۱۸). این توجه، توجهی هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی است (۱۹). در حقیقت افراد ذهن‌آگاه در شناخت و مدیریت

دوران دانشجویی، دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانش‌جویان است. این افراد در آینده عهده‌دار تأمین و ارتقاء سطح سلامت جامعه خواهند بود (۱). در این راستا لازم است که دانش‌جویان از سلامت جسمی و به ویژه سلامت روانی بالایی برخوردار باشند. پژوهشگران بر این باور هستند که ایجاد بهزیستی روان‌شناختی و شادمانی درونی و پایدار، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر، ارتباطات اجتماعی سالم‌تر و در نهایت سلامت روانی و جسمانی بالاتری رهنمون می‌سازد (۲). در سال‌های اخیر برخی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی با استفاده از مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی، تلقی و آن را در قالب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی (Psychological well-being) مفهوم‌سازی کرده‌اند. بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان خوشبختی، شادی و داشتن احساسات مثبت در زندگی تعریف نمود (۳). بهزیستی روان‌شناختی شامل شش مؤلفه پذیرش خود، زندگی هدفمند، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری و رشد فردی می‌شود (۴). پذیرش خود: به معنای آن است که فرد جنبه‌های مختلف خویش را پذیرفته و احساس مثبتی درباره آن دارد. زندگی هدفمند: یعنی اعتقاد به این موضوع که زندگی جهت‌مند و دارای معنا است. تسلط بر محیط: توانایی و ظرفیت فرد در مدیریت و تسلط بر محیط را می‌سنجد (۵). روابط مثبت با دیگران: ظرفیت کافی برای برقراری روابط گرم و رضایت‌بخش با دیگران و توانایی درک بدهستان روابط انسانی را ارزیابی می‌کند. خودمختاری: یک حس نیرومند از فردیت و آزادی شخصی را ایجاد و توسعه دادند (۶). رشد فردی: احساس رشد مداوم و توسعه به عنوان یک شخص را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (۷).

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که یکی از عواملی که می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار باشد، ویژگی‌های شخصیتی (Personality characteristics) است (۸-۱۱). مدل پنج عامل بزرگ McCrae و Costa



نمودار ۱- مدل فرضی پیش‌بینی بهبودی روان‌شناختی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی

که دانش‌جویان و فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها یکی از ارزشمندترین سرمایه‌های هر اجتماعی محسوب می‌شوند و با توجه به اهمیت بهبودی روان‌شناختی در دانش‌جویان و نیاز شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن، هدف پژوهش حاضر طراحی الگویی برای تعیین نقش میانجی‌گر ذهن‌آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و بهبودی روان‌شناختی بود. مدل مفهومی تحقیق حاضر برای پاسخ‌گویی به سؤال مذکور در نمودار ۱ آورده شده است.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع توصیفی است. جامعه آماری مورد مطالعه شامل دانش‌جویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۱۱۵۰۰ نفر بودند. تعداد نمونه با توجه به جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) برای این تعداد جامعه ۳۷۵ نفر می‌باشد. در این پژوهش در مرحله اول ۴۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ۵۶ پرسش‌نامه به دلیل اینکه افراد به صورت تصادفی یا ناقص پاسخ داده بودند، کنار گذاشته شد و در نهایت داده‌های ۳۸۴ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین افراد صورت گرفت. از آنجایی که دانشگاه محقق اردبیلی دارای ۸ دانشکده (ادبیات و علوم انسانی، کشاورزی و منابع طبیعی مغان، فناوری‌های نوین نمین، علوم کشاورزی و منابع طبیعی اردبیل، علوم پایه، کشاورزی مشگین شهر، علوم تربیتی و روان‌شناسی، فنی و مهندسی) می‌باشد، ۴ دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، علوم کشاورزی و منابع

و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند (۲۰). Wenzel و همکاران (۲۱) نشان دادند که ذهن‌آگاهی به طور جزئی رابطه بین روان‌رنجورخویی و بهبودی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند. این بدین معنی است که سطح پایین ذهن‌آگاهی در افراد با نشانه‌های بهبودی روان‌شناختی پایین و روان‌رنجورخویی بالا همراه است. پژوهش DeVibe و همکاران (۲۲) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در ارتقاء بهبودی روان‌شناختی متخصصان مراقبت‌های بهداشتی مؤثر باشد.

پژوهش‌های زیادی در رابطه با بهبودی روان‌شناختی و سایر متغیرهای روان‌شناختی صورت گرفته که از آن میان می‌توان به رابطه بهبودی روان‌شناختی با ویژگی‌های شخصیتی (۱۱-۸، ۱۵-۱۳) و ذهن‌آگاهی (۲۳-۲۷) اشاره نمود. همچنین نتایج پژوهش‌ها ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و ذهن‌آگاهی را تأیید کرده‌اند (۲۸-۳۲). این پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که متغیر بهبودی روان‌شناختی از یک سو با ویژگی‌های شخصیتی و از سوی دیگر با ذهن‌آگاهی در رابطه است، به همین دلیل پژوهش حاضر درصدد است تا اثر ذهن‌آگاهی را به عنوان واسطه تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر بهبودی روان‌شناختی مورد بررسی قرار دهد.

پژوهش‌های زیادی به بررسی ارتباط بین ذهن‌آگاهی و بهبودی روان‌شناختی با پریشانی‌های فردی مانند استرس، اضطراب و افسردگی پرداخته‌اند اما مطالعات کمتری ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و ذهن‌آگاهی را با بهبودی روان‌شناختی که سازه‌ای مثبت است مخصوصاً روی دانش‌جویان بررسی کرده‌اند و از آنجایی

(۳۳). هنجاریابی فرم کوتاه آزمون نئو توسط گروسی فرشی (۳۴) روی نمونه‌هایی با حجم ۲۰۰۰ نفر از بین دانش‌جویان دانشگاه تبریز، شیراز و دانشگاه‌های علوم پزشکی این دو شهر انجام و همبستگی پنج بعد اصلی را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ گزارش و ضریب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، باز بودن، سازگاری و وجدانی بودن، به ترتیب ۰/۵۶، ۰/۷۳، ۰/۸۶ و ۰/۸۷ عنوان کرد. سراوانی، میرزا حسینی و ضرغام حاجبی (۳۵) در پژوهش خود با استفاده از روش همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه ۰/۷۹ به دست آوردند. همچنین پایایی زمانی این پرسش‌نامه را با روش آزمون بازآزمون ۰/۸۰ گزارش کردند. هر یک از ۵ صفت: روان‌آزرده‌خویی، برون‌گرایی، گشودگی، سازگاری و وجدانی بودن به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۵۵، ۰/۲۷، ۰/۳۸ و ۰/۷۷ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ نیز در این پژوهش برای عامل روان‌رنجورخویی ۰/۶۱، برون‌گرایی ۰/۵۳، باز بودن ۰/۵۱، سازگاری ۰/۶۵ و وجدانی بودن ۰/۵۶ به دست آمد.

۲. مقیاس ارزیابی ذهن‌آگاهی (Mindful Attention awareness Seale): این مقیاس توسط Brown و Ryan (۳۶) به منظور سنجش سطح هوشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری زندگی طراحی شده است. سؤال‌های مقیاس ذهن‌آگاهی در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از نمره یک برای «تقریباً همیشه» تا نمره ۶ برای «تقریباً هرگز») سنجیده می‌شود (۳۷). این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن‌آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده، نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سؤال‌های آزمون براساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (۳۶). روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و عزت نفس کافی گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه ثابت گزارش شده است (۳۶). آلفای کرونباخ برای پرسش‌های نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانش‌جویان ۰/۸۱ محاسبه شده است (۳۸). ضریب آلفای کرونباخ نیز در این پژوهش

طبیعی، علوم پایه و ادبیات و علوم انسانی از بین دانشکده‌ها به طور تصادفی انتخاب و با مراجعه به این دانشکده‌ها از هر دانشکده نیز ۵ کلاس به تصادف انتخاب شدند.

لازم به ذکر است جهت جمع‌آوری داده‌ها ابتدا با ارائه معرفی‌نامه از طرف معاونت پژوهشی دانشگاه، به آموزش دانشکده‌های مربوطه مراجعه و پس از این‌که برنامه زمانی کلاس‌ها از آموزش دانشکده‌ها گرفته شد، سؤالات پرسش‌نامه به تعداد افراد نمونه، تکثیر و با مراجعه به کلاس‌هایی که تصادفی انتخاب شده بودند و با هماهنگی‌های لازم با اساتید مربوطه، پرسش‌نامه‌های پژوهش به مدت ۲۰ دقیقه پس از کلاس توسط دانش‌جویانی که تمایل به انجام دادن پژوهش را داشتند از طریق خودگزارش‌دهی تکمیل گردید. برای اجرای این پژوهش، ابتدا هدف از اجرای تحقیق برای دانشجویان شرح داده شد و رضایت کتبی آن‌ها برای شرکت در ارزیابی‌ها جلب شد. هم‌چنین آزمودنی‌ها به جای نام خود در پرسش‌نامه‌ها شماره یا کد خاصی وارد می‌کردند تا اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه باقی بماند. در کلیه مراحل انجام تحقیقات، ملاحظات اخلاقی رعایت شد. معیارهای انتخاب نمونه شامل، دانشجوی دانشگاه محقق اردبیلی بودن، رضایت کامل و تمایل آگاهانه جهت شرکت در پژوهش و صحت کامل روان‌شناختی و جسمی و معیارهای خروج شامل عدم همکاری در تکمیل پرسش‌نامه‌ها و مصرف داروهای روان‌پزشکی (کلروپرومازین، هالوپرایدول، کلوزاپین) یا ابتلا به بیماری جسمانی (فشار خون بالا، بیماری قلبی، دیابت، زخم معده، روماتیسم) خاص بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسش‌نامه شخصیتی پنج‌عاملی فرم کوتاه (NEO- Personality Inventory – Revised): این پرسش‌نامه یکی از جامع‌ترین آزمون‌ها در زمینه‌ی ارزیابی شخصیت است که در سال ۱۹۸۵ McCrae و Costa آن را تهیه کردند. در این پژوهش از فرم کوتاه پرسش‌نامه (NEO-FFI) که یک پرسش‌نامه ۶۰ سؤالی است استفاده شده است که برای ارزیابی پنج عامل شخصیت به کار می‌رود. پاسخ‌نامه این پرسش‌نامه براساس مقیاس لیکرتی (کاملاً مخالفم، مخالفم، بی‌تفاوت، موافقم و کاملاً موافقم) تنظیم شده است

۰/۷۶ به دست آمد.

پیرسون و تحلیل مسیر انجام شد.

یافته‌ها

نمونه پژوهش شامل ۳۸۴ نفر از دانش‌جویان دانشگاه محقق اردبیلی بود که در دامنه سنی ۱۸-۴۶ سال قرار داشتند. میانگین سنی افراد نمونه ۲۲/۵ و انحراف معیار آن ۳/۸ سال بود. از بین افراد شرکت‌کننده ۲۰۴ نفر زن (۵۱/۱)، ۱۸۰ نفر مرد (۴۶/۹) بود که ۳۳۰ نفر از آن‌ها مجرد (۸۵/۹) و ۵۴ نفر متأهل (۱۴/۱) بودند. سطح تحصیلات ۱۹۲ نفر (۵۰) از دانش‌جویان کارشناسی ۱۷۶ نفر (۴۵/۸) کارشناسی ارشد و ۱۶ نفر (۴/۲) دکتری بود.

نتایج ماتریس همبستگی در جدول ۱ نشان می‌دهد که رابطه ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با عوامل برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و گشودگی به تجربه مثبت و با روان‌رنجورخویی منفی و معنادار است. ذهن‌آگاهی با عامل توافق‌پذیری رابطه معناداری ندارد. همچنین بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. برای بررسی ضرایب مسیر، برازندگی الگوی اصلی مورد بررسی قرار گرفت. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، برازش مدل ارائه شده مطلوب ارزیابی می‌شود.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، برازش مدل ارائه شده مطلوب ارزیابی می‌شود ($\chi^2: ۶۴/۳۲$ ، $X^{2/df}: ۲/۶۱$ ، $P=۰/۰۰۱$ ، $RMSEA: ۰/۰۷$) و ذهن‌آگاهی در ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌جویان نقش میانجی دارد. نمودار ۲ الگوی مسیره‌ها و ضرایب استاندارد آن‌ها را در

۳. مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (Ryff's Psychological Well-being scale): این پرسش‌نامه توسط Ryff در سال ۱۹۸۹، برای ارزیابی شش جنبه بهزیستی روان‌شناختی طراحی شده است. فرم اصلی دارای ۱۲۰ سؤال است ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر، ۸۴ و ۵۴ و ۱۸ سؤالی نیز پیشنهاد گردید. فرم کوتاه ۱۸ سؤالی در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. خرده مقیاس‌های این آزمون شامل: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی می‌باشد. این پرسش‌نامه از آزمون‌های خودگزارش‌دهی و بسته پاسخ است. که هر یک از سؤالات آن از یک طیف ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم، تا حدی مخالفم، مخالفم، موافقم، تا حدی موافقم و کاملاً موافقم) تشکیل شده است. در این پرسش‌نامه پاسخ به هریک از ۱۸ سؤال بر روی یک طیف ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) مشخص می‌شود. افراد در این پرسش‌نامه نمره‌ای بین ۱۸ تا ۱۰۸ به دست می‌آورند. همبستگی فرم کوتاه پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (۳۹). پایایی پرسش‌نامه در پژوهش ثاقبی سعیدی، ابوالقاسمی و اکبری (۴۰) به روش همسانی درونی و با آزمون آلفای کرونباخ محاسبه و با میزان ۰/۶۸ تأیید شده است. ضریب آلفای کرونباخ نیز در این پژوهش ۰/۷۸ به دست آمد.

تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و Amos نسخه ۲۰ و با آزمون‌های آماری همبستگی

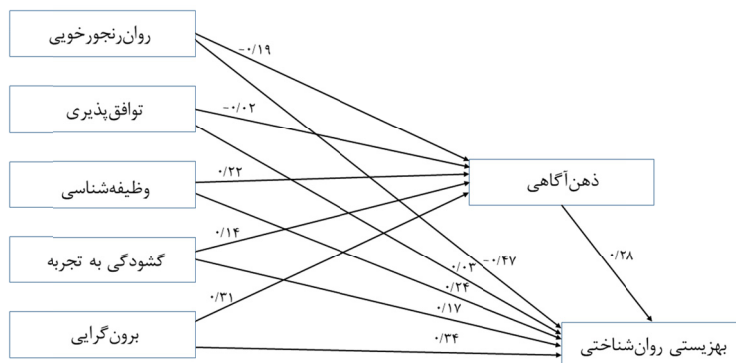
جدول ۱- آماره‌های توصیفی و ماتریس همبستگی ویژگی‌های شخصیتی، بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. روان‌رنجورخویی	-						
۲. برون‌گرایی	-.۴۴**	-					
۳. وظیفه‌شناسی	-.۳۱**	۰/۲۲**	-				
۴. توافق‌پذیری	-.۰۶	-.۰۱۳	۰/۱۶	-			
۵. گشودگی به تجربه	-.۳۵**	۰/۲۷**	۰/۴۱**	-.۰۰۴	-		
۶. بهزیستی روان‌شناختی	-.۵۹**	۰/۴۷**	۰/۳۴**	۰/۰۵	۰/۲۸**	-	
۷. ذهن‌آگاهی	-.۴۳**	۰/۳۳**	۰/۴۸**	-.۰۱۶	۰/۲۴**	۰/۳۴**	-
میانگین	۱۹/۰۲	۲۱/۰۴	۲۹/۱۴	۲۴/۱۱	۳۲/۱۲	۷۳/۸۴	۴۹/۱۲
انحراف استاندارد	۶/۵۴	۴/۵۰	۶/۰۷	۴/۶۰	۷/۰۱	۱۲/۴۹	۵/۲۲

** $p < ۰/۰۱$ * $p < ۰/۰۵$

جدول ۲- شاخص‌های برازندگی مدل ارائه شده در پژوهش

RMSEA	CFI	AGFI	GFI	DF	X ² /df	X ²	شاخص‌های برازش مدل
۰/۰۷	۰/۹۴	۰/۹۱	۰/۹۲	۱۰	۲/۶۱	۶۴/۳۲	مقادیر شاخص‌ها



نمودار ۲- بارهای استاندارد شده مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی

حاکمی از آن است که روان‌رنجورخویی ($p=0/01$)، $\beta=-0/19$ ، وظیفه‌شناسی ($\beta=0/22$ ، $p=0/05$)، گشودگی به تجربه ($\beta=0/14$ ، $p=0/01$) و برون‌گرایی ($\beta=0/31$ ، $p=0/01$) از طریق ذهن‌آگاهی تأثیر غیرمستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی دارند. توافق‌پذیری ($\beta=-0/02$ ، $p=0/032$) از طریق ذهن‌آگاهی تأثیر غیرمستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی ندارد.

برای تعیین معناداری روابط میانجی از بوت‌استرپ استفاده شد. جدول ۴ نتایج حاصل از بوت‌استرپ را در رابطه ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی نشان می‌دهد. مطابق با این جدول، حد پایین ($-0/063$) و حد بالا

مدل پژوهش نشان می‌دهد. در این مطالعه به جز عامل توافق‌پذیری رابطه بقیه ویژگی‌های شخصیتی و ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان معنادار می‌باشد.

جدول ۳ ضرایب رگرسیونی و سطوح معناداری مدل نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. به منظور آزمون رابطه علی و ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی روان‌شناختی با واسطه‌گری ذهن‌آگاهی، از روش تحلیل مسیر استفاده شد. بنابراین، الگوی پیشنهادی حاضر در مجموع از متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی (روان‌رنجورخویی، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی، گشودگی به تجربه و برون‌گرایی)، بهزیستی روان‌شناختی، و ذهن‌آگاهی تشکیل شده است. ضرایب رگرسیونی در جدول ۳

جدول ۳- ضرایب رگرسیونی و سطوح معناداری مدل نهایی پژوهش

تأثیرگذاری	سطح معناداری	ضریب تأثیر	رابطه
مستقیم	۰/۰۰۱**	۰/۲۸	ذهن‌آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی
مستقیم	۰/۰۲۱**	-۰/۴۷	روان‌رنجورخویی ← بهزیستی روان‌شناختی
مستقیم	۰/۱۸۲	۰/۰۳	توافق‌پذیری ← بهزیستی روان‌شناختی
مستقیم	۰/۰۳۶**	۰/۲۴	وظیفه‌شناسی ← بهزیستی روان‌شناختی
مستقیم	۰/۰۴۱*	۰/۱۷	گشودگی به تجربه ← بهزیستی روان‌شناختی
مستقیم	۰/۰۱۶**	۰/۳۴	برون‌گرایی ← بهزیستی روان‌شناختی
غیرمستقیم	۰/۰۰۰**	-۰/۱۹	روان‌رنجورخویی ← ذهن‌آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی
غیرمستقیم	۰/۰۳۲	-۰/۰۲	توافق‌پذیری ← ذهن‌آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی
غیرمستقیم	۰/۰۴۷*	۰/۲۲	وظیفه‌شناسی ← ذهن‌آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی
غیرمستقیم	۰/۰۲۸**	۰/۱۴	گشودگی به تجربه ← ذهن‌آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی
غیرمستقیم	۰/۰۱۱**	۰/۳۱	برون‌گرایی ← ذهن‌آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی

* $p<0/05$ ** $p<0/01$

جدول ۴- نتایج آزمون بوت استراب (۲۰۰۰) برای بررسی مسیر میانجی

فاصله اطمینان	حد بالا	حد پایین	بوت استراب	مسیر واسطه‌ای	متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته
۰/۹۵	۰/۸۱۳	-۰/۰۶۳	۰/۱۶۱	ذهن آگاهی	بهبودی روان‌شناختی	مغیر وابسته	بهبودی روان‌شناختی

ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجور‌خویی است، افراد با روان‌رنجور‌خویی بالا در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا از راهبردهای منفعلانه از قبیل اجتناب، خود ملامت‌گری، تفکر آرزومندانه، شیوه‌های مبتنی بر ستیزه‌جویی بین فردی از قبیل واکنش خصمانه و تخلیه و و برون‌ریزی هیجانات منفی استفاده می‌کند، لذا سطوح بالاتر روان‌رنجور‌خویی، تجربه عواطف منفی را تشدید می‌کند که باعث پایین آمدن بهزیستی روان‌شناختی افراد خواهد شد (۴۲). بنابراین روان‌رنجور‌خویی به طور منفی با بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است. از سوی دیگر تصور می‌شود افراد ذهن‌آگاه از طریق فرآیند مواجهه داوطلبانه، توانایی بالاتری در تحمل گستره‌ای از افکار، هیجان‌ها و تجارب داشته باشند (۴۳). بر این اساس، انتظار می‌رود ذهن‌آگاهی با روان‌رنجور‌خویی رابطه منفی داشته باشد. رفتار افراد با روان‌رنجور‌خویی بالا نسبتاً بدون فکر و تکانشی بوده و وجود چنین الگوی رفتاری می‌تواند منجر به سوگیری در تفسیر و توجه به محرک‌های درونی و بیرونی شده و با قضاوت‌های نادرست همراه گردد که این خود منجر به آگاهی‌بازداری شده می‌گردد. از طرفی افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند در حالی که افراد روان‌رنجور در برابر فشارها و استرس‌ها آسیب‌های جسمانی و روانی بیشتری را متحمل می‌شوند. بر این اساس احتمال می‌رود افراد دارای ویژگی روان‌رنجور‌خویی از ذهن‌آگاهی پایین‌تری برخوردار باشند. از طرفی نیز افرادی که در مقیاس روان‌رنجور‌خویی نمره بالاتر از میانگین می‌گیرند بیشتر احساسات منفی همچون غم، ترس، برانگیختگی، احساس گناه می‌کنند. باورهای غیر منطقی بیشتر و قدرت کمتری در کنترل تکانه‌ها دارند. بنابراین رفتارهایی که باعث حفظ و افزایش بهزیستی می‌شوند را کمتر به کار می‌برند و این ویژگی‌ها و شرایط باعث می‌شود که فرد از بهزیستی پایین‌تری برخوردار باشد و بنابراین شخصیت عاملی مهم برای بهزیستی افراد بوده

(۰/۸۱۳) آزمون میانجی با فاصله اطمینان ۹۵ درصد و تعداد نمونه‌گیری مجدد ۲۰۰۰ بوده است که صفر درون این فاصله اطمینان قرار می‌گیرد و این رابطه میانجی معنادار می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش ویژگی‌های شخصیتی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌جویان از طریق ذهن‌آگاهی بود. طبق نتایج پژوهش حاضر، مدل ارائه شده در حد مطلوبی با داده‌های تجربی برازش داشته و تأثیر میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی را تأیید می‌کند. این نتیجه نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی از طریق تأثیر بر ذهن‌آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آنجایی که ویژگی‌های شخصیتی تأثیر مستقیمی بر ذهن‌آگاهی دارد، بدین معنی که با افزایش روان‌رنجور‌خویی، ذهن‌آگاهی کاهش و با افزایش برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، گشودگی به تجربه ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد. این نتایج با پژوهش‌های (۲۸-۳۲) همسو می‌باشد. همچنین ذهن‌آگاهی اثر مستقیمی بر بهزیستی روان‌شناختی دارد که همسو با نتایج (۲۳-۲۷) می‌باشد، یعنی با افزایش ذهن‌آگاهی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌جویان نیز افزایش می‌یابد و ویژگی‌های شخصیتی نیز با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری دارد که همسو با نتایج (۸-۱۳، ۱۱-۱۵) می‌باشد.

در تبیین نتایج حاصله می‌توان بیان نمود که افراد در موقعیت‌های مختلف از لحاظ ادراک و مواجهه با انواع تکالیف رویدادها و تعارض‌ها با هم متفاوت‌اند و این امر به ویژگی‌های شخصیتی آنان مربوط می‌شود. بعضی از صفات شخصیت می‌توانند نقش مهمی در سبب‌شناسی و پیشرفت اختلالات داشته و از جمله عوامل تأثیرگذار بر سازگاری و سلامتی باشند (۴۱). یکی از این

حاکمی از آن است که هم افراد ذهن‌آگاه و هم افراد وظیفه‌شناس در پاسخ به عوامل محیطی تأمل‌گرایانه و حساب شده عمل می‌کنند (۴۷). ذهن‌آگاهی به تجربیات وضوح و روشنی می‌بخشد و به افراد می‌آموزد تا لحظه به لحظه زندگی خود را تجربه کنند، همین امر باعث کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. در حقیقت وقتی ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد توانایی ما برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت‌هایی مثل اضطراب افزایش می‌یابد، در نتیجه ما می‌توانیم خود را از الگوهای رفتاری اتوماتیک رها کنیم و از طریق درک و دریافت مجدد، دیگر با حالت‌هایی مثل اضطراب و ترس کنترل نشویم، از اطلاعاتی که از این حالت‌ها به دست می‌آوریم استفاده کنیم و با هیجانات همراه باشیم و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی خود را افزایش دهیم (۴۸). ذهن‌آگاهی بستری مناسب برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی و یک منبع قابل توجه برای ارائه حمایت و پشتیبانی از بهزیستی روان‌شناختی است. به طور کلی ذهن‌آگاهی با بالا بردن بهزیستی روان‌شناختی افراد می‌تواند به بهبود مشکلات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی نیز کمک کند (۴۹).

افرادی با ویژگی گشودگی به تجربه (باز بودن) تمایل به کنجکاوی، تخیل و تفکر وسیع و غیرمتمعارف دارند (۵۰). باز بودن برای تجربه‌پذیری به ظرفیت پذیرش جهت تجربه کردن احساسات و عواطف درونی اشاره دارد. افراد تجربه‌پذیر هم در مورد دنیای درونی و هم بیرونی حساس و کنجکاو هستند (۴۷). از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی دربردارنده توجه و هشیاری نسبت به تجارب است و حاوی رابطه‌ای نزدیک با صفاتی، چون: کنجکاوی، باز بودن و پذیرا بودن است. با در نظر داشتن عناصری، همچون: توجه، کنجکاوی و پذیرش می‌توان انتظار داشت که ذهن‌آگاهی به‌طور مثبتی با باز بودن ارتباط داشته باشد. پژوهش‌هایی مانند Stroud و همکاران (۵۱) و Letzring و همکارش (۵۲) به صورتی هماهنگ، تأیید می‌کنند که افراد بر اساس خصوصیات فردی و شخصیتی خود به ایجاد روابط بین فردی اقدام نموده، کیفیت آن را درک کرده و درصدد ادامه یا ترک آن برمی‌آیند، این مورد می‌تواند با ویژگی‌های شخصیتی مانند گشودگی به تجربه و برون‌گرایی

(۴۴) و ویژگی شخصیتی روان‌رنجور‌خوویی پیش‌بینی‌کننده قوی برای بهزیستی روان‌شناختی محسوب می‌شود.

از لحاظ نظری منطقی به نظر می‌رسد که افراد برون‌گرا با ثبات هیجانی بالا، اضطراب کمتر، منعطف، سازگار و دارای روحیه‌ی مسئولیت‌پذیری، سلامت روانی بیشتری داشته باشند. علاوه بر این افراد برون‌گرا، انعطاف‌پذیر و سازگار با محیط و دیگران بوده و بیشتر می‌توانند نیازهای روانی خود مانند نیاز به ارتباط و شایستگی را برآورده کنند. این افراد احساس شایستگی بیشتری کرده و با دیگران روابط گرمی دارند و در عین حال استقلال و خودمختاری می‌کنند که این در می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (۴۵). از طرفی نیز علی‌رغم اینکه بسیاری از پژوهش‌ها از همبستگی مثبت بین برون‌گرایی و ذهن‌آگاهی خبر می‌دهند، نتایج برخی مطالعات دیگر (۴۶) حاکی از رابطه منفی بین این دو متغیر است، در توجیه این تناقض می‌توان بیان کرد که افراد ذهن‌آگاه با ویژگی‌هایی مانند فقدان اشتغالات مفرط به گذشته یا آینده، هشیاری به هیجانات شخصی، عملکرد بهینه حافظه کوتاه‌مدت در پیگیری حوادث حال حاضر، توانایی تمرکز در انجام امور، عدم شتاب در انجام خودکار امور زندگی، مشخص می‌شوند که شرایط شناختی مساعد در برخورد مؤثر با مسائل و امور زندگی فراهم می‌کند (۳۶) و مداخلات ذهن‌آگاهی نیز موجب بهبود آشفته‌گی‌های خلقی، استرس و افسردگی افراد شده و در نتیجه با سلامت روان بالاتر ارتباط دارد. افراد برون‌گرا، فعال و پرانرژی، خوش‌بین، اجتماعی و باجرات هستند، عواملی که با سلامت هیجانی رابطه مثبت دارد. با این وجود، نیاز به فعالیت، برانگیختگی و تحریک و هیجان در افراد برون‌گرا، می‌تواند هشیاری و تمرکز حواس و در نتیجه ذهن‌آگاهی نسبت به لحظه جاری را تحت تأثیر قرار داده و دلیلی بر این رابطه منفی باشد.

افراد وظیفه‌شناس، مسئولیت‌پذیر، دارای هدف و خواسته‌های از پیش تعیین شده‌ای هستند که از نظم و سازماندهی خوبی در زندگی برخوردارند. از دید Costa و McCrae یکی از نشانه‌های افراد وجدان‌گرا (وظیفه‌شناس)، خودنظم‌بخشی است. همچنین شواهد

بهبودی روان‌شناختی را به دانش‌جویان آموزش داد. پیشنهاد می‌شود که برای ارتقاء هرچه بیشتر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌جویان، به برگزاری کلاس‌ها و همایش‌های مربوط به اهمیت ذهن‌آگاهی پرداخته شود.

تقدیر و تشکر

از تمامی دانش‌جویانی که در انجام این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌گردد. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی نویسنده اول با کد مصوب ۹۷/۵/۲۰/۱۰۲۰۹ در دانشگاه محقق اردبیلی می‌باشد که مورد تأیید شورای تخصصی گروه و شورای پژوهشی دانشگاه قرار گرفته است. همچنین این پژوهش دارای کد اخلاق به شناسه (IR. ARUMS.REC.1397.187) می‌باشد.

References

1. Monajem A, Sadat Ebrahimi M. [The Relationship between Meta-cognitive Beliefs and Mindfulness and Acceptance and Practice with General Health of Students]. *J Police Med*; 2017. 6 (1):24-31. (Persian)
2. Sanjuán P, Ruiz Á, Pérez A. Life satisfaction and positive adjustment as predictors of emotional distress in men with coronary heart disease. *J Happi Stud*; 2011. 12(6) 1035-1047.
3. Lee MY, Park SS. Influence of Family Strength on the Psychological Well-Being of Adults-Focusing on Mediation Effect of Social Capital. *Ind J Sci Technol*; 2016. 9(26).
4. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *J Person Soc Psychol*; 1995. 69(4): 719.
5. Daraei M. Social correlates of psychological well-being among undergraduate students in Mysore City. *Soc Indicat Res*; 2013. 114(2): 567-590.
6. Vázquez C, Hervás G, Rahona JJ, Gómez D. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Ann Clin Health Psychol*; 2009. 5:15-27.
7. Homan KJ. Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Jo Adult Develop*; 2016. 23(2):111-119.
8. Momeni KH, Hossini H, Akbari M, Karami S. [The role of personality traits and resiliency in prediction of nurses' psychological well-being]. *J Behav Sci*; 2014. 7(4):307-313. (Persian)
9. Salami SO. Personality and psychological well-being of adolescents: the moderating role of

همهانگ باشد و مرتبط با مؤلفه ارتباط مثبت با دیگران بهزیستی روان‌شناختی بوده و باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی گردد. در واقع افرادی که در ویژگی‌های برون‌گرایی (افراد اجتماعی، قاطع، فعال، پرحرف، ...)، گشودگی به تجربه (افراد مبتکر، مستقل، زیباپسند، شجاع، خلاق، قدرت خوبی برای درک عواطف و هیجانات شخصی دارند، ...)، و وظیفه‌شناسی (افراد با دقت، قابل اعتماد، سخت‌کوش، منظم، هدف‌های دقیق از پیش تعیین شده، آراسته و مرتب، ...) نمرات بالاتری می‌گیرند، بهزیستی بالاتری دارند چون این صفات به طور مستقیم و غیر مستقیم بر رفتارشان تأثیر گذاشته و باعث می‌شود که رفتارهای ارتقا دهنده سلامت را اتخاذ کنند و در صورت مواجهه با شرایط بحرانی روش‌های مقابله مؤثر و کارآمدی را انتخاب و یا از کمک حرفه‌ای استفاده کنند. بنابر آن چه بیان شد و نتایج این پژوهش و پژوهش‌های دیگر می‌توان نتیجه گرفت که ویژگی‌های شخصیت به طور مستقیم و غیرمستقیم بر سلامتی و بهزیستی افراد تأثیر می‌گذارند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی که امکان سوگیری در آن وجود دارد، احتیاط در تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر به دلیل اجرا بر روی نمونه عادی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. از سوی دیگر اثرپذیری روش‌های رگرسیون از تغییر در نمونه‌ها و از نمونه‌ای به نمونه دیگر، احتیاط در تعمیم نتایج را ضروری می‌سازد، یعنی نتایج را به آسانی نمی‌توان به تمام افراد مشابه تعمیم داد. از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر می‌توان به عدم توازن نمونه و هم‌تایی درونی آن (توزیع برابر افراد از نظر سن، جنسیت و تحصیلات) اشاره نمود. زیاد بودن تعداد سؤالات پرسش‌نامه و تمایل برخی از آزمودنی‌ها به اغراق در پاسخ دادن به برخی گویه‌های پرسش‌نامه، جهت ایجاد تصویری مطلوب از خود نیز محدودیت دیگر این پژوهش بود. پیشنهاد می‌گردد با استفاده از مطالعات طولی و در نمونه‌های بزرگ‌تر (در گروه‌های مختلف) به بررسی رابطه این متغیرها پرداخته شود، تا اطلاعات جامع‌تری درباره‌ی آن‌ها بدست آورد. با تکیه بر نتایج این تحقیق می‌توان برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر ویژگی‌های شخصیتی و ذهن‌آگاهی در گروه‌های دانشجویی فراهم آورد و راهکارهای افزایش

- emotional intelligence. *Soc Behav Person*; 2011.39(6):785-794.
10. Grant S, Langan-Fox J, Anglim J. The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychol Rep*; 2009. 105(1): 205-231.
11. Temane QM, Wissing MP. The role of personality factors in the dynamics of context and psychological well-being. *J Psychol Africa*; 2008. 18(1) 105-114.
12. Le Corff Y, Toupin J. Comparing persistent juvenile delinquents and normative peers with the Five-Factor Model of Personality. *J Res Person*; 2009. 43(6) 1105-1108.
13. Sobol-Kwapinska M. Calm down—It's only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being. *Person Individ Differ*; 2016. 94: 64-71.
14. Augusto Landa JM, Martos MP, Lopez-Zafra E. Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Soc Behav Person*; 2010. 38(6): 783-793.
15. Dastjerdi R, Farzad V, Kadivar P. [The role of five big personality factors in predicting psychological well-being]. *J Birjand Univ Med Sci* 2011. 18 (2);126-133. (Persian)
16. Heydarian Z, khazai S, Meerbek Z, Hashemi Nosrat Abadi T. [Mental awareness and psychological well-being in students]. *Contempor Psychol*; 2015. 10 (Special Letter): 518-520. (persian)
17. Ahmadvand Z, Heidarinasab L, Shoeiri M. [Explaining psychological well-being based on the components of mind-consciousness]. *Quart J Psychol Health Psychol*; 2013. 1(2); 60-69. (Persian)
18. Walsh JJ, Balint MG, Smolira SJ DR, Fredericksen LK, Madsen S. Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Person Individ Differ*; 2009. 46(2): 94-99.
19. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol: Sci Pract*; 2003. 10(2): 144-156.
20. Hollis-Walker L, Colosimo K. Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personal Individ Differ*; 2011. 50(2): 222-227.
21. Wenzel M, von Versen C, Hirschmüller S, Kubiak T. Curb your neuroticism—Mindfulness mediates the link between neuroticism and subjective well-being. *Person Individ Differ*; 2015. 80: 68-75.
22. De Vibe M, Solhaug I, Rosenvinge JH, Tyssen R, Hanley A, Garland E. Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *Plos One*; 2018. 13(4): e0196053.
23. Carmody J, Baer RA. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *J Behav Med*; 2008. 31(1): 23-33.
24. Alipoor S, Zeqeibi Ghannad S. [Investigation of the Relationship of Mindfulness with Psychological Well-being: The Role of Strategic Engagement Regulation and Self-Esteem]. *Positive Psychol*; 2017. 3(2); 1-18. (Persian)
25. Nell W. Mindfulness and psychological well-being among black South African university students and their relatives. *J Psychol Africa*; 2016. 26(6): 485-490.
26. Jayatilake P. Mindfulness: a path towards psychological well-being. *J Clin Psychiat Cog Psychol*; 2017. 1(1): 3-4.
27. Iani L, Lauriola M, Cafaro V, Didonna F. Dimensions of mindfulness and their relations with psychological well-being and neuroticism. *Mindfulness*; 2017. 8(3): 664-676.
28. Lee KH, Bowen S. Relation Between Personality Traits and Mindfulness Following Mindfulness-Based Training: A Study of Incarcerated Individuals with Drug Abuse Disorders in Taiwan. *Int J Ment Health Addict*; 2015. 13(3): 413-421.
29. Latzman RD, Masuda A. Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Person Individ Differ*; 2013. 55(2): 129-134.
30. Giluk LT. Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Person Individ Differ*; 2009. 47(4): 805-811.
31. Mazaheri M, Zabihzadeh A, malekzadeh L. [The Role of the Big Five Personality Factors in Mindfulness]. *Res Cog Behav Sci*; 2014. 4(1); 103-114. (Persian)
32. Sajjadi MS, Mousavi-Nasab M. [The Role of Big Five Personality Factors in Predicting Mindfulness and Subjective Well-being: Direct and Indirect Effects]. *RPH*; 2014. 8 (3): 1-10. (Persian)
33. McCrae RR, Costa PT. Updating Norman's" adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *J Person Soc Psychol*; 1985 49(3): 710.
34. Grossifarshi M, Mahriyar A, ghazi Tabatabai M. [Application of New Neo Personality Test (NEO) and Analysis of Characteristics and Its Structural Factors among Students of Iranian Universities]. *J humanities Alzahra Uni*; 2001. 11(39): 173-198. (Persian)
35. Saravani Sh, Mirzahosseini H, Zargham Hajebi M. [Explaining the structural model of interactive relationships of Keller motivational dimensions with personality characteristics of medical students of

Iran University of Medical Sciences]. *Razi J Med Sci*; 2018. 25(8):1-11. (Persian)

36. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Person Soc Psychol*; 2003. 84(4): 822.

37. Ryan RM, Brown KW. Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychol Inquir*; 2003. 14(1): 71-76.

38. Ghorbani N, Watson P, Weathington BL. Mindfulness in Iran and the United States: Cross-cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment. *Curr Psychol*; 2009. 28(4): 211.

39. Ryff CD, Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosomat*; 1996. 65(1): 14-23.

40. Saghebi Saeedi K, Abolghasemi A, Akbari B. [The role of sense of coherence, alexithymia and self-compassion in predicting psychological well-being in girl with primary dysmenorrhea]. *Razi J Med Sci*; 2018. 25(8): 33-42. (Persian)

41. Myers DG, Diener E. Who is happy? *Psychol Sci*; 1995. 6(1): 10-19.

42. Haren EG, Mitchell CW. Relationships between the Five-Factor Personality Model and coping styles. *Psychol Edu: Interdisciplin J*; 2003. 40(1): 38-49.

43. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman, B. Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*; 2006. 62(3): 373-386.

44. Garcia D. Two models of personality and well-being among adolescents. *Person Individ Differ*; 2011. 50(8): 1208-1212.

45. Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Ann Rev Psychol*; 2001. 52(1): 141-166.

46. Thompson BL, Waltz J. Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Person Individ Differ*; 2007. 43: 1875-1885.

47. Costa Jr PT, McCrae RR. Four ways five factors are basic. *Person Individ Differ*; 1992. 13(6): 653-665.

48. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman, B. Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*; 2006. 62(3): 373-386.

48. Mantzios M, Egan H. Mindfulness Training May Enhance the Psychological Well-Being of People with Cystic Fibrosis. *Mindfulness*; 2016. 7(3): 781-784.

49. Barrick MR, Mount MK, Judge TA. Personality and performance at the beginning of the new millennium: What do we know and where do we go next? *Int J Select Assess*; 2001. 9(5): 9-30.

50. Stroud CB, Durbin CE, Saigal SD, Knobloch-Fedders LM. Normal and abnormal personality traits are associated with marital satisfaction for both men

and women: An actor-partner interdependence model analysis. *J Res Person*; 2010. 44(4): 466-477.

51. Letzring TD, Nofle EE. Predicting relationship quality from self-verification of broad personality traits among romantic couples. *J Res Person*; 2010. 44(3): 353-362.