

Original Article (Quantified)

The role of psychological flexibility and mindfulness in predicting the level of tolerance for psychological distress in postgraduate students of Payam Noor University of Isfahan

Zahra Ebadi¹ , Seyyed Mojtaba Hoseini² 

1- Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

2- Department of Psychology, International Branch of Payam Noor University .Iran.

Receive:

22 August 2025

Revise:

15 September 2025

Accept:

16 October 2025

Abstract

The aim of the present study is to investigate the role of psychological flexibility and mindfulness in predicting the level of psychological distress tolerance in Isfahan Payam Noor postgraduate students. The research method is applicable in terms of its purpose, quantitative in terms of its implementation method, and descriptive-correlational in terms of its nature and method. The statistical population of this study is all Isfahan Payam Noor postgraduate students in 2025, which according to university information is 7562. The statistical sample of the study consists of 365 people selected based on the Morgan table and determined by the available sampling method. The data collection tools in this study were Beck and Steer's Anxiety Questionnaire (1981), Cohen et al.'s Perceived Stress (1983), Beck's Depression (1966), Dennis and Vanderwal's Cognitive Flexibility (2010), and Bauer et al.'s Mindfulness (2006). SPSS26 software was used to analyze the data. The results showed that psychological flexibility and mindfulness are able to predict anxiety ($p < 0.05$), with a negative contribution of 16% for psychological flexibility and 27% for mindfulness. The results also showed that psychological flexibility and mindfulness are able to predict stress ($p < 0.05$), with a negative contribution of 26% for psychological flexibility and 40% for mindfulness. The results also showed that psychological flexibility and mindfulness are able to predict depression ($p < 0.05$), with the contribution of psychological flexibility being 25% negative and the contribution of mindfulness being 28% negative.

Keywords:

Psychological flexibility, mindfulness, anxiety, stress, depression

Please cite this article as (APA): Ebadi, Z. and Hoseini, S. M. (2026). The role of psychological flexibility and mindfulness in predicting the level of tolerance for psychological distress in postgraduate students of Payam Noor University of Isfahan. *Management and Educational Perspective*, 7(4), 230-253.



<https://doi.org/10.22034/jmep.2025.548697.1576>



Authors retain the copyright and full publishing rights.

Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Zahra Ebadi

Email: z.ebadi24@pnu.ac.ir



Extended abstract

Introduction

With the increasing challenges of academic and social life, students, especially in graduate school, are faced with increasing levels of psychological stress, which can lead to the emergence or exacerbation of problems such as anxiety, stress, and depression. These psychological disturbances not only reduce the individual quality of life of students (Soheilipour et al., 2023), but also negatively affect their academic performance, career decisions, and interpersonal relationships. Since the postgraduate stage is a crucial stage in determining an individual's future career and social path, ignoring the psychological state of this group can have long-term consequences for the higher education system and society (Aghli & Shirvani Karr, 2024).

In today's complex and fast-paced world, psychological disorders such as anxiety, stress, and depression are known to be common phenomena that affect the mental health of individuals, especially students (Carozza et al., 2014). Psychological flexibility and mindfulness are recognized as two central constructs in positive psychology approaches and third-wave therapies (Ramaci et al., 2019). These two constructs not only play a role in coping with everyday stresses, but are also effective in empowering individuals to accept difficult realities and manage negative emotions (Hasani et al., 2024).

Psychological flexibility refers to the ability of an individual to accept difficult internal experiences without trying to control or avoid them, as well as to commit to purposeful actions in line with personal values. This concept, which has been considered more in the context of acceptance and commitment therapy, is associated with improving psychological adjustment and reducing symptoms of depression and anxiety (Beygi et al., 2023). Mindfulness allows an individual to respond to their experiences with active acceptance and observation, instead of impulsive and emotional reactions. Much evidence also indicates that mindfulness exercises lead to a reduction in anxiety, stress, and depression, and also increase self-awareness and emotion regulation (Ferreira et al., 2022). Currently, many psychological interventions in the country's educational system are designed based on traditional and general approaches, which sometimes do not have the necessary effectiveness without taking into account the individual and contextual characteristics of students. The lack of accurate knowledge of constructs such as mindfulness and psychological flexibility and their role in predicting an individual's response to stress and anxiety has led to the inability of preventive or therapeutic interventions to have a sustainable and effective performance. Therefore, the need for research that can examine the relationships between these variables in a predictive model is felt more than ever. Thus, this study seeks to answer the question: do psychological flexibility and mindfulness play a role in predicting the level of tolerance for psychological distress in Isfahan Payam Noor postgraduate students?

Theoretical Framework

Psychological Flexibility

Psychological flexibility is one of the key components in contemporary psychological theories, especially in the third wave of psychotherapy such as acceptance and commitment therapy. This construct is linked to an individual's ability to accept negative experiences and simultaneously move toward valuable goals and is considered an important factor in coping with anxiety, depression, and stress (Beygi et al., 2023; Doorley et al., 2020).

Mindfulness

Mindfulness means paying attention in a specific way. That is, attention and focus, which involve three elements: Mindfulness is an important underlying factor for achieving liberation, because it is an effective and powerful way to turn off and stop the pressures of the

world or one's own mental pressures. Being mindful means that one focuses their awareness from the past and future to the present (Marsh et al., 2018).

Zhang et al. (2025) investigated the effect of mindfulness on student depression: the mediating role of psychological resilience and the moderating role of gender. By examining 963 Chinese students from three universities in Jiangxi Province, they concluded that in the mediation effects model, the direct effect of mindfulness on levels of academic depression was significant. The indirect effect of mindfulness on college depression through psychological resilience was also significant. The interaction effect of mindfulness and gender in the mediation model with moderation was also significant.

Zhao et al. (2024) investigated the relationship between physical activity and depression in college students: The mediating role of mindfulness and meaning in life. By examining 954 people with the Physical Exercise Rating Scale, they concluded that: (1) physical exercise can significantly predict mindfulness and meaning in life and significantly negatively predict depression. (2) The direct effect of exercise on college students' depression is not significant, but its indirect effect is significant. It can predict college students' depression through the independent mediating effect of mindfulness and meaning in life, and it can also predict college students' depression through the mediating effect of mindfulness and meaning in life.

Research Methodology

The research method is applicable in terms of its purpose, quantitative in terms of its implementation method, and descriptive-correlational in terms of its nature and method. The statistical population of this study is all postgraduate students of Payam Noor University of Isfahan in 2025, which is 7562 according to university information. The statistical sample of the study consists of 365 people selected based on the Morgan table and using the available sampling method. The data collection tools in this study are Beck and Steyer's Anxiety Questionnaire (1981), Cohen et al.'s Perceived Stress (1983), Beck's Depression (1966), Dennis and Vanderwal's Cognitive Flexibility (2010), and Bauer et al.'s Mindfulness (2006).

Research Findings

SPSS26 software was used to analyze the data. The results showed that psychological flexibility and mindfulness are able to predict anxiety ($p < 0.05$), with the contribution of psychological flexibility being 16% negative and mindfulness being 27% negative. The results also showed that psychological flexibility and mindfulness are able to predict stress ($p < 0.05$), with the contribution of psychological flexibility being 26% negative and mindfulness being 40% negative. The results also showed that psychological flexibility and mindfulness are able to predict depression ($p < 0.05$), with the contribution of psychological flexibility being 25% negative and mindfulness being 28% negative.

Conclusion

The present study aimed to investigate the role of psychological flexibility and mindfulness in predicting the level of psychological distress tolerance in Isfahan Payam Noor postgraduate students. These results are consistent with the results of Hasani Jabdaragi et al. (2024), Rostami Varnosfaderani et al. (2024), Talebi (2021), Maarefvand & Shafiabady (2020), Safari Mousavi et al. (2019), Salibi & Zolfaghari Sharif (2018), Zhang et al. (2025), Zhao et al. (2024), Tingaz et al. (2023), An (2022), and Ozcan (2019). Talebi (2021) concluded in his research that psychological flexibility and spiritual health can negatively predict anxiety and depression caused by the coronavirus.

According to the results of the research, the following suggestion is made:



Given that psychological flexibility acts as a protective factor against anxiety and stress; therefore, flexible people have a greater ability to cope with life's problems and challenges and are less susceptible to these disorders, it is recommended that necessary training be provided in this field.

علمی پژوهشی (کمی)

نقش انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفته‌گی‌های روانشناختی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان

زهرا عبادی^۱ ID، سید مجتبی حسینی^۲ ID

۱- گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۲- گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، واحد بین الملل دانشگاه پیام نور، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفته‌گی‌های روانشناختی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان می‌باشد. روش پژوهش با توجه به هدف آن، کاربردی و از حیث شیوه اجرا، کمی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان در سال ۱۴۰۴ که طبق اطلاعات دانشگاه به تعداد ۷۵۶۲ می‌باشد. نمونه آماری پژوهش مشتمل بر ۳۶۵ نفر و بر اساس جدول مورگان مشخص و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها در این تحقیق، پرسشنامه‌های اضطراب بک و استیر (۱۹۸۱)، استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، افسردگی بک (۱۹۶۶)، انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندورال (۲۰۱۰) و ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS26 استفاده شد. نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی اضطراب می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۱۶ درصد منفی و سهم ذهن آگاهی ۲۷ درصد منفی می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی استرس می‌باشند ($p < 0/05$) به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۲۶ درصد منفی و سهم ذهن آگاهی ۴۰ درصد منفی می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی افسردگی می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۲۵ درصد منفی و سهم ذهن آگاهی ۲۸ درصد منفی می‌باشد.

تاریخ دریافت: ۳۱ مرداد ۱۴۰۴


تاریخ بازنگری: ۲۴ شهریور ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۴ مهر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

انعطاف‌پذیری روانشناختی،
ذهن آگاهی،
اضطراب،
استرس،
افسردگی

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): عبادی، زهرا و حسینی، سید مجتبی. (۱۴۰۴). نقش انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفته‌گی‌های روانشناختی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان. فصلنامه رویکردهای نوین در مدیریت و بازاریابی، ۷(۴)، ۲۳۰-۲۵۳.

 <https://doi.org/10.22034/jmep.2025.548697.1576>



Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

نویسنده مسئول: زهرا عبادی

ایمیل: z.ebadi24@pnu.ac.ir

مقدمه

دانشگاه پیام نور به عنوان یکی از نهادهای آموزشی بزرگ کشور، جمعیتی وسیع از دانشجویان را در بر می گیرد که بسیاری از آن‌ها در مقطع تحصیلات تکمیلی مشغول به تحصیل هستند. این دانشجویان معمولاً با چالش‌هایی مانند اشتغال همزمان، فشارهای مالی، مسئولیت‌های خانوادگی و محدودیت زمانی روبه‌رو هستند که همگی می‌توانند به آشفتگی‌های روانی دامن بزنند. بنابراین بررسی وضعیت روانی این قشر و شناخت عوامل محافظت‌کننده، ضرورتی انکارناپذیر دارد (Elmimaneh & Fazelpour, 2018). مطالعات نشان داده‌اند که دانشجویان تحصیلات تکمیلی بیش از شش برابر بیشتر از جمعیت عمومی در معرض ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار دارند. این آمارها نشان‌دهنده نیاز فوری به توجه به سلامت روانی این قشر از دانشجویان و ارائه حمایت‌های لازم برای کاهش فشارهای روانی در محیط‌های دانشگاهی است (Zhong et al, 2023).

با رشد روزافزون چالش‌های زندگی تحصیلی و اجتماعی، دانشجویان به‌ویژه در مقطع تحصیلات تکمیلی، با سطوح فزاینده‌ای از فشارهای روانی مواجه هستند که می‌تواند به بروز یا تشدید مشکلاتی چون اضطراب، استرس و افسردگی منجر شود. این آشفتگی‌های روانشناختی نه تنها کیفیت زندگی فردی دانشجویان را کاهش می‌دهد (Soheilipour et al, 2023)، بلکه بر عملکرد تحصیلی، تصمیم‌گیری‌های شغلی، و روابط بین فردی آن‌ها نیز تأثیر منفی می‌گذارد. از آنجا که مرحله تحصیلات تکمیلی مقطعی سرنوشت‌ساز در تعیین مسیر آینده شغلی و اجتماعی فرد محسوب می‌شود، بی‌توجهی به وضعیت روانی این گروه، می‌تواند پیامدهای بلندمدتی برای نظام آموزش عالی و نیز جامعه به همراه داشته باشد (Aghli & Shirvani Karr, 2024).

در دنیای پیچیده و پرشتاب امروزی، آشفتگی‌های روانشناختی نظیر اضطراب، استرس و افسردگی به‌عنوان پدیده‌هایی شایع و تأثیرگذار بر سلامت روان افراد به‌ویژه دانشجویان شناخته می‌شوند (Carozza et al, 2014). انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی به‌عنوان دو سازه محوری در رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر و درمان‌های موج سوم شناخته می‌شوند (Ramaci et al, 2019). این دو سازه نه تنها در مقابله با تنش‌های روزمره نقش دارند، بلکه در توانمندسازی افراد برای پذیرش واقعیت‌های دشوار و مدیریت هیجانات منفی نیز مؤثرند (Hasani et al, 2024).

انعطاف‌پذیری روانشناختی به توانایی فرد در پذیرش تجربیات درونی دشوار بدون تلاش برای کنترل یا اجتناب از آن‌ها و نیز تعهد به اقدامات هدفمند در راستای ارزش‌های فردی اشاره دارد. این مفهوم که بیشتر در بستر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مورد توجه قرار گرفته، با بهبود سازگاری روانی و کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است (Beygi et al, 2023). افراد دارای انعطاف‌پذیری روانشناختی بالا معمولاً بهتر می‌توانند خود را با شرایط پر استرس وفق دهند و از منابع درونی خود بهره‌مند شوند. از سوی دیگر، ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه و بدون قضاوت به لحظه حال است. این توانایی شناختی - هیجانی که از سنت‌های مراقبه‌ای بودایی وارد روانشناسی معاصر شده، اکنون به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی سلامت روان شناخته می‌شود. ذهن آگاهی باعث می‌شود فرد به جای واکنش‌های تکانشی و هیجانی، با پذیرش و مشاهده‌ی فعال، به تجربه‌های خود پاسخ دهد. شواهد بسیاری نیز حاکی از آن است که تمرین‌های ذهن آگاهی منجر به کاهش اضطراب، استرس و افسردگی شده و همچنین خودآگاهی و تنظیم هیجان را افزایش می‌دهد (Ferreira et al, 2022).

مطالعات متعددی در سطح جهانی بر شیوع بالای اختلالات خلقی در میان دانشجویان تأکید دارند، اما بخش عمده‌ای از این پژوهش‌ها صرفاً به توصیف میزان شیوع یا بررسی عوامل خطر بسنده کرده‌اند و کمتر به بررسی عوامل محافظت‌کننده‌ای چون مهارت‌های روانشناختی و ذهنی پرداخته‌اند که می‌توانند به‌عنوان سپر روانی در برابر این آشفتگی‌ها عمل کنند (Mohammed & Bahar, 2024). در ایران نیز، علی‌رغم برخی تلاش‌های پژوهشی، خلأ قابل توجهی در زمینه شناخت متغیرهای پیش‌بینی‌کننده‌ی تحمل روانی و بررسی سازه‌هایی همچون انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی به‌عنوان عوامل مداخله‌گر باقی مانده است (Safari et al, 2022).

دانشجویان دانشگاه پیام نور، به‌ویژه در استان‌هایی نظیر اصفهان، معمولاً با شرایطی مواجه‌اند که می‌تواند میزان استرس و فشار روانی را تشدید کند: از جمله آموزش از راه دور، محدودیت در ارتباط مستقیم با استادان و همکلاسی‌ها، اشتغال همزمان با تحصیل، و گاه فقدان حمایت‌های مشاوره‌ای مستمر. این شرایط خاص می‌طلبد که به‌صورت هدفمند، به بررسی عوامل روانی تأثیرگذار بر تحمل آشفتگی‌های روانی در این جمعیت پرداخته شود تا بتوان سیاست‌ها و مداخلاتی متناسب با نیازهای خاص آن‌ها طراحی کرد (Mehmannavazan et al, 2014). در حال حاضر، بسیاری از مداخلات روانشناختی در نظام آموزشی کشور مبتنی بر رویکردهای سنتی و عمومی طراحی شده‌اند که گاه بدون توجه به ویژگی‌های فردی و زمینه‌ای دانشجویان، اثربخشی لازم را ندارند. عدم شناخت دقیق سازه‌هایی مانند ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روانشناختی و نقش آن‌ها در پیش‌بینی واکنش فرد نسبت به استرس و اضطراب، منجر به این شده که مداخلات پیشگیرانه یا درمانی نتوانند عملکرد پایدار و مؤثری داشته باشند. از این‌رو، نیاز به پژوهش‌هایی که بتوانند روابط بین این متغیرها را در یک مدل پیش‌بین بررسی کنند، بیش از پیش احساس می‌شود.

با توجه به زمینه‌های ذکرشده، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفتگی‌های روانشناختی از جمله اضطراب، استرس و افسردگی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام نور اصفهان است. بدین منظور، تلاش می‌شود با بهره‌گیری از ابزارهای معتبر روان‌سنجی، روابط بین این متغیرها مورد تحلیل قرار گرفته و الگوی مناسبی جهت ارتقاء سلامت روان دانشجویان ارائه شود. لذا این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفتگی‌های روانشناختی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان نقش دارند؟

ادبیات نظری

انعطاف‌پذیری روانشناختی

انعطاف‌پذیری روانشناختی یکی از مؤلفه‌های کلیدی در نظریه‌های روان‌شناسی معاصر، به‌ویژه در موج سوم روان‌درمانی‌ها نظیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، به‌شمار می‌رود. این سازه با توانایی فرد در پذیرش تجربیات منفی و هم‌زمان حرکت در جهت اهداف ارزشمند، پیوند خورده و عاملی مهم در مقابله با اضطراب، افسردگی و استرس تلقی می‌شود (Doorley et al, 2020 و Beygi et al, 2023). انعطاف‌پذیری شناختی رفتارهایی هستند که مبنای آن ارزش‌های فرد است این در حالی است که فقدان رفتارهایی که در راستای ارزش‌های فردی باشد که فرد بی‌معنایی در زندگی شخصی باشد و یا زندگی‌اش را سراسر درد و رنج احساس کند، همچنین دارا بودن انعطاف‌پذیری شناختی سبب می‌شود

که فرد علاوه بر رفتارهای ارزشمندانه، دارای تعهد در عمل نیز باشد» (Benoy et al, 2018). انعطاف پذیری روان شناختی به توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصتهای آن موقعیت برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزشهای درونی با وجود حضور رویدادهای روان شناختی چالش انگیز یا ناخواسته برای نمونه؛ افکار، احساسات، احساسات فیزیولوژیایی، تصاویر ذهنی و خاطره (ها) اشاره دارد (Imani, 2016). انعطاف پذیری با تغییر فکر در شناختی به معنی توانایی فرد برای اجرای عملی متفاوت و پاسخ به تغییر موقعیتها است؛ به عبارت دیگر انعطاف پذیری شناختی به توانایی انتخاب پاسخ عملی و مناسب در بین گزینههای موجود و استفاده از خلاقیت اشاره می کند (Seyyedmirzaei et al, 2022). انعطاف پذیری روان شناختی به عنوان توانایی تطبیق با موقعیتها و تغییرات مختلف در محیط، می تواند نقش مهمی در مقابله با استرس ایفا کند. این مهارت ممکن است تأثیر مستقیمی بر تجربه استرس و رفتارهای افراد در مواجهه با آن داشته باشد (Memarpour et al, 2024).

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد: ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. زیرا روشی مؤثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می باشد. حضور ذهن صحیح بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند (Marsh et al, 2018). ذهن آگاه بودن معادل حالت پر شدن از فکر و اندیشه را تداعی می کند، حال آنکه تعریف ذهن آگاهی به نوعی با این معنا در تضاد است. وقتی از واژه "همه آگاهی" یا "پر از آگاهی" استفاده می شود تأکید روی نوعی هشیاری و آگاهی و بیداری و حواس جمعی علاوه بر تمرکز فکری است. یعنی نظام تفکر مشغول تولید اندیشه است و پدیده و موجودیتی مجزا از آن (توجه کنید جدا و مستقل از نظام تفکر) در حال مشاهده و نظاره اوست (Chiesa & Serretti, 2019). به عبارتی در حالت "پر از آگاهی" شکل از حضور ذهن و بیداری وجود دارد که در ابعاد فعلی و جاری و آشنای فکر نمی گنجد خارج از حوزه دسترسی فکر است و نقشی که دارد نقش ناظر بی طرف و تماشاچی سراپا هوش و حواس است. به زبان خیلی ساده تر هویتی مستقل از فکر در حال نظاره اندیشیده و اندیشه با هم است. اما اینجا مشکل بزرگی پیش می آید که برای خیلی از افراد عادی قابل لمس نیست (FABRIZIO, 2019). ذهن آگاهی کمک می کند تا فرد بتواند از هیجانهای منفی فاصله بگیرد و به واسطه تمرینها و تکنیکهای مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی پیدا کند، به کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی بر آنها کنترل پیدا کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها شود (Alam Dianti & Moheb, 2017). افرادی که سطوح بالاتر ذهن آگاهی را نشان می دهند تفکرات خود آیند منفی کمتری نشان می دهند و معتقدند که قادرند خود را از چنین تفکراتی رها نمایند و استفاده از ذهن آگاهی می تواند شیوهی فراشناختی پردازش را به کارگیرد و انعطاف پذیری در پاسخ به تهدید را افزایش دهد (Mirzamohamadi & Heshmati, 2021).

پیشینه پژوهش

(Zhang et al, 2025) به بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر افسردگی دانشجویان: نقش واسطه‌ای تاب آوری روانشناختی و نقش تعدیل کننده جنسیت پرداختند. با بررسی ۹۶۳ نفر دانشجوی چینی از سه دانشگاه در استان جیانگشی به این نتیجه رسیدند که در مدل اثرات واسطه‌ای، تأثیر مستقیم ذهن آگاهی بر سطوح افسردگی دانشگاهی معنی دار بود. تأثیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر افسردگی دانشگاهی از طریق تاب آوری روان شناختی نیز معنی دار بود. اثر متقابل ذهن آگاهی و جنسیت در مدل واسطه‌ای با اعتدال نیز معنی دار بود.

(Zhao et al, 2024) به بررسی رابطه بین فعالیت بدنی و افسردگی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای زنجیره‌ای ذهن آگاهی و معنا در زندگی پرداختند. با بررسی ۹۵۴ نفر با مقیاس رتبه‌بندی تمرین بدنی به این نتیجه رسیدند که: (۱) ورزش بدنی می‌تواند به طور قابل توجهی ذهن آگاهی و معنای زندگی را پیش بینی کند و به طور قابل توجهی به طور منفی افسردگی را پیش بینی کند. (۲) تأثیر مستقیم ورزش بر افسردگی دانشجویان معنادار نیست، اما تأثیر غیرمستقیم آن معنادار است. می‌تواند افسردگی دانشجویان را از طریق تأثیر واسطه‌ای مستقل ذهن آگاهی و معنا در زندگی پیش‌بینی کند و همچنین می‌تواند افسردگی دانشجویان را از طریق زنجیره‌ای اثر میانجی ذهن آگاهی و معنا در زندگی پیش‌بینی کند.

(Hasani Jabdaragi et al, 2024)، به بررسی رابطه اضطراب صفت و عدم تحمل بلا تکلیفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی پرداختند. با بررسی ۲۴۹ نفر از دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب صفت و عدم تحمل بلا تکلیفی با نشانه‌های افسردگی رابطه‌ی مثبت و معنی داری وجود دارد و علاوه بر این اضطراب صفت و عدم تحمل بلا تکلیفی با میانجیگری ذهن آگاهی نیز اثر غیر مستقیم مثبت و معنی داری بر نشانه‌های افسردگی در دانشجویان داشتند.

(Rostami Varnosfaderani et al, 2024) به بررسی وضعیت همبستگی ذهن آگاهی با افسردگی، اضطراب و عوامل مرتبط در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی خلخال پرداختند. با بررسی ۱۰۶ نفر از دانشجویان دانشکده علوم پزشکی خلخال به این نتیجه رسیدند که ۱/۹ درصد از دانشجویان به شدت افسرده، ۲۲/۶ درصد به شدت مضطرب بودند. همچنین نتایج حاکی از آن بود که بین نمره کلی افسردگی با ذهن آگاهی ارتباط معکوس معنادار و بین اضطراب با ذهن آگاهی ارتباط آماری معنی دار وجود داشت. مدل رگرسیونی چندگانه خطی نشان داد اضطراب و افسردگی توان پیشگویی کنندگی تغییرات میانگین نمره ذهن آگاهی را داشتند.

(Najafi et al, 2023) به بررسی اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر بر سرمایه عاطفی و فراهیجان زنان دارای اختلال اضطراب فراگیر پرداختند. با بررسی ۳۰ نفر از زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر در شهر اصفهان، به این نتیجه رسیدند که درمان ذهن آگاهی مثبت‌نگر می‌تواند موجب کاهش فراهیجان منفی و افزایش سرمایه عاطفی و فراهیجان مثبت شود. این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با پیگیری سه‌ماهه انجام شد و نتایج حاکی از تداوم تأثیر درمان در مرحله پیگیری بود.

(Tingaz et al, 2023) به بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و عملکرد خود ارزیابی در دانشجویان ورزشکار: نقش واسطه‌ای افسردگی، اضطراب و استرس پرداختند. با بررسی ۳۶۳ دانشجوی ورزشکار به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی با

عملکرد ورزشی رابطه مثبت داشت، با افسردگی، اضطراب و استرس رابطه منفی داشت. رابطه بین ذهن آگاهی و عملکرد ورزشی تا حدی با افسردگی، اضطراب و استرس واسطه شد.

(An, 2022) به بررسی تأثیر کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سطح استرس و فعالیت مغزی دانشجویان پرداخت. با بررسی دو گروه ۲۰ نفره از دانشجویان به این نتیجه رسیدند آزمون پس از مداخله، در مقایسه با نتایج بدون معنی دار آماری گروه کنترل، کاهشی در حالت‌های هیجانی منفی نشان داد، همانطور که توسط مقیاس استرس ادراک شده (کاهش ۳۳ درصد در نمره منفی) و مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (تقریباً ۴۰ درصد کاهش نمره‌های فرعی از سه نمره) نشان داده شد.

(Talebi, 2021) به بررسی نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سلامت معنوی در پیش‌بینی اضطراب بیماری کرونا در پرستاران پرداخت. با بررسی ۱۸۸ نفر از پرستاران بیمارستان‌های بابل و تحلیل داده‌ها از طریق پرسش‌نامه و روش آماری رگرسیون، به این نتیجه رسید که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سلامت معنوی می‌تواند به صورت منفی، اضطراب و افسردگی ناشی از بیماری کرونا را پیش‌بینی کنند.

روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش از دسته پژوهش‌های کمی و توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان در سال ۱۴۰۴ بود که طبق اطلاعات دانشگاه به تعداد ۷۵۶۲ می‌باشد. نمونه آماری پژوهش مشتمل بر ۳۶۵ نفر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان می‌باشد که این تعداد حجم نمونه با توجه به جامعه آماری و بر اساس جدول مورگان مشخص و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌های پژوهش پرسشنامه‌های اضطراب (Beck & Steer, 1981)؛ استرس ادراک شده (Cohen et al, 1983)، افسردگی (Beck, 1966)، انعطاف‌پذیری شناختی (Dennis and Vendoral, 2010) و ذهن آگاهی (Baer et al, 2006) می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS26 استفاده شد.

جهت گردآوری داده‌های مربوط به متغیر اضطراب از پرسشنامه (Beck & Steer, 1981) به منظور سنجش اضطراب استفاده شد. این یک پرسشنامه‌ی خودگزارشی است که برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سؤال می‌باشد و بر اساس طیف چهار گزینه‌ای لیکرت با سوالاتی مانند (کمرختی و گزگز شدن (مورمور شدن، احساس داغی) به سنجش اضطراب می‌پردازد. چهار گزینه هر سؤال در یک طیف چهار بخشی از ۰ تا ۳ نمره گذاری می‌شود. بنابراین نمره کل این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد. این پرسشنامه از اعتبار روایی بالایی برخوردار است. ضریب همسانی درونی آن (ضریب آلفا) ۰,۹۲، اعتبار آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰,۷۵ و همبستگی ماده‌های آن از ۰,۳۰ تا ۰,۷۶ متغیر است. پنج نوع روایی محتوا، همزمان، سازه، تشخیصی و عاملی برای این آزمون سنجیده شده است که همگی نشان دهنده کارایی بالای این ابزار در اندازه‌گیری شدت اضطراب می‌باشد.

جهت گردآوری داده‌های مربوط به متغیر استرس ادراک شده، از پرسشنامه (Cohen et al, 1983) استفاده شد. این مقیاس دارای ۱۴ گویه و تک عاملی است با یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای (هرگز تا خیلی زیاد) و هر ماده دارای ارزشی بین ۰ تا ۴ است. ضرایب پایایی همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۸۶. در دو گروه از دانشجویان بدست آمده است. میمورا و گریفیث در پژوهشی بر روی دانشجویان ژاپنی ضریب آلفای کرونباخ اصلی و مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ بدست آوردند که این ضرایب به ضرایب پایایی نسخه اصلی خیلی نزدیک است، در مقیاس اصلی دو عامل ۵۳/۲ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل اول ۲۷/۳ درصد و عامل دوم ۲۵/۹ درصد. در صورتی که مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی دو عامل ۴۹/۹ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل اول ۲۸/۵ درصد واریانس و عامل دوم ۲۱/۴ درصد واریانس (Narimani et al, 2009). در پژوهشی ضرایب پایایی همسانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های ادراک مثبت از تیدگی، ۰/۷۱ و ادراک منفی از تیدگی ۰/۷۵ به دست آمد. ضمن این که ضریب آلفا برای کل نمرات پرسشنامه ۰/۸۴ مشخص گردید (Shafiei, 2022). همچنین در این پژوهش با استفاده از روش تحلیل مواد ضرایب همبستگی به دست آمده برای ادراک مثبت از استرس در دامنه‌ی ۰/۴۹ تا ۰/۷۰ و ادراک منفی از تیدگی در دامنه‌ی ۰/۵۲ تا ۰/۷۷ و ضرایب همبستگی مواد مقیاس ادراک استرس کل در دامنه‌ی ۰/۵۱ تا ۰/۷۸ قرار داشت.

جهت گردآوری داده‌های مربوط به متغیر افسردگی از پرسشنامه (Beck, 1966) استفاده شد. این پرسشنامه ۲۱ ماده‌ای وجود و شدت علائم افسردگی را در جمعیت بالینی و غیر بالینی اندازه‌گیری می‌کند. به هر ماده نمره‌ای بین ۰ تا ۳ تعلق می‌گیرد و نمره‌ی کلی افسردگی از جمع نمره‌ی کل ماده‌ها بدست می‌آید که بین ۰ تا ۶۳ متغیر است. اعتبار بازآزمایی یک هفته‌ای این پرسشنامه ۰/۹۱ بدست آمد و همسانی درونی این پرسشنامه نیز ۰/۹۱ گزارش شده است. در پژوهش (Fathi Ashtiani, 2016) مشخص شد که ضریب اعتبار آن با استفاده از شیوه بازآزمایی، برحسب فاصله بین دفعات اجرا و نیز نوع جمعیت مورد آزمون از ۰/۴۸ تا ۰/۸۶ متغیر بوده است. در پژوهش (Mohseni Tabrizi & Seidan, 2004) اعتبار این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی با فاصله زمانی یک هفته مورد تحلیل قرار گرفت و ضرایب همبستگی آن به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۸۵ بدست آمد. اعتبار آن نیز از طریق اعتبار سازه و با روش اعتبار همگرا و اجرای همزمان با مقیاس تجدید نظر شده درجه‌بندی روانپزشکی همیلتون برای افسردگی برآورد شد و همبستگی آن ۰/۷۴ به دست آمد.

جهت گردآوری داده‌های مربوط به متغیر انعطاف‌پذیری شناختی از پرسشنامه (Dennis and Vendoral, 2010) استفاده شد و یک ابزار خود گزارش دهی ۲۰ سوالی است که برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد جهت مقابله با چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد، الف: جایگزین‌ها (۱۹، ۱۲، ۵، ۱۴، ۲۰، ۱۳، ۳، ۶، ۱۸، ۱۶) ب: کنترل (۱۱، ۷، ۱۷، ۲، ۴، ۹، ۱۵، ۱) ج: جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی (۸ و ۱۰). این پرسشنامه با استفاده از مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (۱ بسیار مخالفم تا ۷ بسیار موافقم) نمره گذاری می‌شود. کمترین و بیشترین نمره ۲۰ و ۱۴۰ می‌باشد و برای پیشگیری از سوگیری در پاسخ دهی، گویه‌های ۲-۴-۷-۹-۱۱-۱۷ به صورت معکوس آورده شده است. نمره‌ی کل پرسشنامه از جمع نمرات به دست می‌آید. دنیس و واندورال در پژوهشی نشان دادند که این پرسشنامه از ساختار عاملی، روایی همگرا

و روایی هم زمان مناسبی برخوردار است. در ایران ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نموده‌اند (Fazeli et al, 2014).

جهت گردآوری داده‌های مربوط به متغیر ذهن آگاهی از پرسشنامه (Baer et al, 2006) استفاده شد. مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط (Baer et al, 2006) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریرگ (FMI)، (Valesh et al, 2006)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه (MAAS)؛ (Bron & Riyan, 2003)، مقیاس ذهن آگاهی کنجوکی (KIMS)، (Baer & Smith, 2004)، و پرسشنامه ذهن آگاهی (FFMQ)؛ (Baer et al, 2006)؛ با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. (Baer, 2006)، تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. این پرسشنامه دارای ۱۱۲ گویه و ۵ مؤلفه بود بر اساس نتایج ۴ عامل از ۵ عامل با عامل‌های شناخته شده در KIMS قابل مقایسه بود و پنجمین عامل شامل آیتم‌هایی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه درونی تعریف شد و به صورت هرگز: ۱، به ندرت: ۲، گاهی اوقات: ۳، اغلب درست: ۴، همیشه: ۵ نمره گاری می‌گردد. عامل‌های بدست آمده این چنین نام‌گذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. عامل مشاهده دربرگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها می‌باشد. توصیف به نام‌گذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط می‌شود، عمل توأم با هوشیاری دربرگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمدورفت به افکار و احساسات درونی است بی‌آنکه فرد در آن‌ها گیر کند.

یافته‌های پژوهش

قبل از اینکه فرضیه‌های این پژوهش آزمون شوند باید ابتدا از نرمال بودن متغیرها اطمینان حاصل شود. برای بررسی فرض نرمال بودن متغیرهای مورد مطالعه از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف یک نمونه‌ای استفاده شده است. در صورتی که سطح معناداری از ۰/۰۵ درصد بیشتر باشد متغیر نرمال می‌باشد. در غیر اینصورت داده‌ها غیر نرمال‌اند.

جدول ۱. آزمون نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش

| نتیجه آزمون | شاپیرو- ویلک | | کلموگروف- اسمیرنوف | | متغیر |
|-------------|--------------|-------|--------------------|-------|-----------------------------------|
| | معنی‌داری | آماره | معنی‌داری | آماره | |
| نرمال است | .111 | .883 | .174 | .197 | اضطراب |
| نرمال است | .241 | .901 | .125 | .199 | استرس |
| نرمال است | .138 | .822 | .128 | .238 | افسردگی |
| نرمال است | .178 | .931 | .236 | .123 | جایگزین‌ها |
| نرمال است | .254 | .944 | .125 | .133 | کنترل |
| نرمال است | .369 | .919 | .118 | .212 | جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی |

| | | | | | |
|--------------------------|------|------|------|------|-----------|
| انعطاف پذیری شناختی (کل) | .126 | .254 | .960 | .187 | نرمال است |
| مشاهده | .131 | .187 | .951 | .126 | نرمال است |
| توصیف | .109 | .156 | .956 | .114 | نرمال است |
| عمل همراه با آگاهی | .143 | .127 | .955 | .154 | نرمال است |
| عدم قضاوت | .115 | .196 | .946 | .174 | نرمال است |
| عدم واکنش | .164 | .212 | .946 | .254 | نرمال است |
| ذهن آگاهی (کل) | .258 | .385 | .876 | .189 | نرمال است |

باتوجه به خروجی جدول (۱) و طبق آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک برای کلیه متغیرها فرض H_0 مبنی بر نرمال بودن داده‌ها پذیرفته شد ($P\text{-value} > 0/05$). بنابراین شرط عدم تخطی از توزیع نرمال بودن داده‌ها حفظ شده است.

فرضیه فرعی اول: انعطاف پذیری روانشناختی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفتگی‌های روانشناختی (اضطراب، استرس، افسردگی) در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان نقش دارد.

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون بر اساس متغیرها در فرضیه اول

| متغیر | ضریب همبستگی چندگانه (R) | ضریب تبیین (R^2) | R^2 تعدیل شده | خطای معیار بر آورد (S.E) |
|---------|--------------------------|----------------------|-----------------|--------------------------|
| اضطراب | .272 ^a | .074 | .066 | 10.498 |
| استرس | .535 ^a | .286 | .280 | 7.607 |
| افسردگی | .455 ^a | .207 | .200 | 9.299 |

با توجه به نتایج حاصل از جدول (۲)، مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (اضطراب) و متغیرهای پیش‌بین (جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی)، برابر ۰/۲۷، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۰۷، یعنی حدود ۷ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۰۶ می‌باشد.

همچنین مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (استرس) و متغیرهای پیش‌بین (جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی)، برابر ۰/۵۳، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۲۸، یعنی حدود ۲۸ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۲۸ می‌باشد.

همچنین مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (افسردگی) و متغیرهای پیش‌بین (جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی)، برابر ۰/۴۵، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۲۰، یعنی

حدود ۲۰ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۲۰ می‌باشد.

جدول ۳. ضرایب رگرسیونی و نتایج آزمون T مربوط به متغیرهای پیش‌بین در فرضیه اول

| سطح معناداری | t | ضرایب استاندارد نشده | | مدل | |
|--------------|---------|----------------------|------------|--------|---------|
| | | Beta | Std. Error | | |
| .001 | -7.840 | | 3.951 | 30.974 | اضطراب |
| .008 | -2.688 | -.195 | .056 | -.150 | |
| .035 | -2.121 | -.172 | .069 | -.147 | |
| .001 | -3.698 | -.202 | .285 | -1.053 | |
| .001 | -15.758 | | 2.863 | 45.117 | استرس |
| .021 | -9.430 | -.493 | .041 | -.382 | |
| .004 | -4.381 | -.251 | .050 | -.221 | |
| .001 | -3.238 | -.179 | .206 | -.668 | |
| .001 | 8.108 | | 3.500 | 28.374 | افسردگی |
| .003 | -6.733 | -.288 | .050 | -.333 | |
| .021 | -6.577 | -.295 | .062 | -.405 | |
| .018 | -2.568 | -.212 | .252 | -.396 | |

نتایج جدول (۳) و تحلیل رگرسیونی، نشان می‌دهد که مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی قادر به پیش‌بینی اضطراب می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم جایگزین‌ها ۱۹ درصد منفی، سهم کنترل ۱۷ درصد منفی و سهم جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی ۲۰ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت بیشترین سهم را در پیش‌بینی اضطراب دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی قادر به پیش‌بینی استرس می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم جایگزین‌ها ۴۹ درصد منفی، سهم کنترل ۲۵ درصد منفی و سهم جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی ۱۷ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت جایگزین‌ها بیشترین سهم را در پیش‌بینی استرس دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی قادر به پیش‌بینی افسردگی می‌باشند ($P < 0/05$)، به این صورت که سهم جایگزین‌ها ۲۸ درصد منفی، سهم کنترل ۲۹ درصد منفی و سهم جایگزین‌هایی برای رفتارهای

انسانی ۲۱ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی بیشترین سهم را در پیش‌بینی افسردگی دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

فرضیه فرعی دوم: ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفتگی‌های روانشناختی (اضطراب، استرس، افسردگی) در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان نقش دارد.

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون بر اساس متغیرها در فرضیه دوم

| متغیر | ضریب همبستگی چندگانه (R) | ضریب تبیین (R ²) | R ² تعدیل شده | خطای معیار برآورد (S.E.E) |
|---------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| اضطراب | .557 ^a | .311 | .301 | 9.082 |
| استرس | .540 ^a | .291 | .281 | 7.599 |
| افسردگی | .489 ^a | .239 | .228 | 9.133 |

با توجه به نتایج حاصل از جدول (۴)، مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (اضطراب) و متغیرهای پیش‌بین (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش)، برابر ۰/۵۵، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۳۱، یعنی حدود ۳۱ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۳۰ می‌باشد.

همچنین مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (استرس) و متغیرهای پیش‌بین (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش)، برابر ۰/۵۴، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۲۹، یعنی حدود ۲۹ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۲۸ می‌باشد.

همچنین مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (افسردگی) و متغیرهای پیش‌بین (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش)، برابر ۰/۴۸، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۲۳، یعنی حدود ۲۳ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۲۲ می‌باشد.

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی و نتایج آزمون T مربوط به متغیرهای پیش‌بین در فرضیه دوم

| سطح معناداری | t | ضرایب استاندارد | | مدل | | |
|--------------|---------|-----------------|------------|--------|---------|--------------------|
| | | شده | نشده | | | |
| | | Beta | Std. Error | B | | |
| .001 | -9.447 | | 5.171 | 22.309 | اضطراب | |
| .003 | -3.246 | -.254 | .140 | -.035 | | مقدار ثابت |
| .001 | -3.469 | -.237 | .162 | -.562 | | مشاهده |
| .037 | -2.094 | -.167 | .206 | -.432 | | توصیف |
| .005 | -2.493 | -.191 | .182 | -.094 | | عمل همراه با آگاهی |
| .010 | -2.347 | -.227 | .173 | -.232 | | عدم قضاوت |
| .001 | -13.428 | | 4.326 | - | استرس | |
| .000 | -5.008 | -.267 | .117 | 14.831 | | مقدار ثابت |
| .004 | -2.788 | -.402 | .135 | -.107 | | مشاهده |
| .009 | -4.030 | -.257 | .172 | -.005 | | توصیف |
| .012 | -4.676 | -.129 | .152 | -.713 | | عمل همراه با آگاهی |
| .021 | -2.242 | -.157 | .144 | -.179 | | عدم قضاوت |
| .001 | -13.077 | | 5.200 | 67.996 | افسردگی | |
| .021 | -6.014 | -.254 | .141 | -.849 | | مقدار ثابت |
| .028 | -3.414 | -.174 | .163 | -.067 | | مشاهده |
| .009 | -6.215 | -.274 | .207 | 1.288 | | توصیف |
| .009 | -7.918 | -.168 | .183 | -1.451 | | عمل همراه با آگاهی |
| .034 | -2.890 | -.221 | .174 | -.155 | | عدم قضاوت |

نتایج جدول (۵) و تحلیل رگرسیونی، نشان می‌دهد که مؤلفه‌های ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی اضطراب می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم مشاهده ۲۴ درصد منفی، سهم توصیف ۲۳ درصد منفی، سهم عمل همراه با آگاهی ۱۶ درصد منفی، سهم عدم قضاوت ۱۹ درصد منفی و سهم عدم واکنش ۲۲ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت عمل همراه با آگاهی بیشترین سهم را در پیش‌بینی اضطراب دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که مؤلفه‌های ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی استرس می‌باشند ($p < 0/05$). به این صورت که سهم مشاهده ۲۶ درصد منفی، سهم توصیف ۴۰ درصد منفی، سهم عمل همراه با آگاهی ۲۵ درصد منفی، سهم عدم قضاوت ۱۲ درصد منفی و سهم عدم واکنش ۱۵ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت عدم قضاوت بیشترین سهم را در پیش‌بینی استرس دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که مؤلفه‌های ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی افسردگی می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم مشاهده ۲۵ درصد منفی، سهم توصیف ۱۷ درصد منفی، سهم عمل همراه با آگاهی ۲۷ درصد منفی، سهم عدم قضاوت ۱۶ درصد منفی و سهم عدم واکنش ۲۲ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت عمل همراه با آگاهی بیشترین سهم را در پیش‌بینی افسردگی دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

فرضیه اصلی پژوهش: انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفتگی‌های روانشناختی (اضطراب، استرس، افسردگی) در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان نقش دارد.

جدول ۶. خلاصه مدل رگرسیون بر اساس متغیرها در فرضیه اصلی

| متغیر | ضریب همبستگی چندگانه (R) | ضریب تبیین (R^2) | R^2 تعدیل شده | خطای معیار برآورد (S.E.E) |
|---------|--------------------------|----------------------|-----------------|---------------------------|
| اضطراب | .228 ^a | .052 | .047 | 10.606 |
| استرس | .636 ^a | .404 | .401 | 6.939 |
| افسردگی | .199 ^a | .039 | .034 | 10.218 |

با توجه به نتایج حاصل از جدول (۶)، مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (اضطراب) و متغیرهای پیش‌بین (انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی)، برابر ۰/۲۲، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۰۵، یعنی حدود ۵ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۰۴ می‌باشد.

همچنین مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (استرس) و متغیرهای پیش‌بین (انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی)، برابر ۰/۶۳، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۴۰، یعنی حدود ۴۰ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۲۸ می‌باشد.

همچنین مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل (افسردگی) و متغیرهای پیش‌بین (انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی)، برابر ۰/۱۹، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۰۳، یعنی حدود ۳ درصد از تغییرات، توسط این متغیرهای پیش‌بین وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۰۳ می‌باشد.

جدول ۷. ضرایب رگرسیونی و نتایج آزمون T مربوط به متغیرهای پیش بین در فرضیه اصلی

| سطح معناداری | t | ضرایب استاندارد شده | ضرایب استاندارد نشده | | مدل | |
|--------------|---------|---------------------|----------------------|--------|-------------------------|---------|
| | | Beta | Std. Error | B | | |
| .001 | -3.422 | | 6.419 | 21.963 | مقدار ثابت | اضطراب |
| .013 | -2.489 | -.168 | .039 | -.097 | انعطاف پذیری روانشناختی | |
| .001 | -3.260 | -.271 | .038 | -.123 | ذهن آگاهی | |
| .001 | -9.485 | | 4.199 | 14.635 | مقدار ثابت | استرس |
| .012 | -6.447 | -.267 | .026 | -.242 | انعطاف پذیری روانشناختی | |
| .033 | -5.837 | -.321 | .025 | -.267 | ذهن آگاهی | |
| .001 | -13.485 | | 4.199 | 14.635 | مقدار ثابت | افسردگی |
| .004 | -9.447 | -.255 | .026 | -.242 | انعطاف پذیری روانشناختی | |
| .024 | -10.837 | -.289 | .025 | -.267 | ذهن آگاهی | |

نتایج جدول (۷) و تحلیل رگرسیونی، نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی اضطراب می‌باشند ($P < 0/05$)، به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۱۶ درصد منفی و سهم ذهن آگاهی ۲۷ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشترین سهم را در پیش‌بینی اضطراب دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی استرس می‌باشند ($P < 0/05$) به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۲۶ درصد منفی و سهم ذهن آگاهی ۴۰ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشترین سهم را در پیش‌بینی استرس دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی افسردگی می‌باشند ($P < 0/05$)، به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۲۵ درصد منفی و سهم ذهن آگاهی ۲۸ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت عمل انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشترین سهم را در پیش‌بینی افسردگی دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اصلی: انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفتگی‌های روانشناختی (اضطراب، استرس، افسردگی) در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان نقش دارد.

نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن‌آگاهی قادر به پیش‌بینی اضطراب می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۱۶ درصد منفی و سهم ذهن‌آگاهی ۲۷ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشترین سهم را در پیش‌بینی اضطراب دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. همچنین نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن‌آگاهی قادر به پیش‌بینی استرس می‌باشند ($p < 0/05$). به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۲۶ درصد منفی و سهم ذهن‌آگاهی ۴۰ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشترین سهم را در پیش‌بینی استرس دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. همچنین نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن‌آگاهی قادر به پیش‌بینی افسردگی می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم انعطاف‌پذیری روانشناختی ۲۵ درصد منفی و سهم ذهن‌آگاهی ۲۸ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت عمل انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشترین سهم را در پیش‌بینی افسردگی دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. این نتایج به نتایج پژوهش‌های (Hasani Jabdaragi et al, 2024)، (Rostami Varnosfaderani et al, 2024)، (Talebi, 2021)، (Maarefvand & Shafiabady, 2020)، (Safari Mousavi et al, 2019)، (Salibi & Zolfaghari Sharif, 2018)، (Zhang et al, 2025)، (Zhao et al, 2024)، (Tingaz et al, 2023)، (An, 2022)، (Ozcan, 2019) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهند که دانشجویان تحصیلات تکمیلی در معرض خطر بالای ابتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی هستند. مطالعات نشان داده‌اند که دانشجویان تحصیلات تکمیلی بیش از شش برابر بیشتر از جمعیت عمومی در معرض ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار دارند. این آمارها نشان‌دهنده نیاز فوری به توجه به سلامت روانی این قشر از دانشجویان و ارائه حمایت‌های لازم برای کاهش فشارهای روانی در محیط‌های دانشگاهی است (Zhong et al, 2023). بنابراین توجه به عوامل محافظت‌کننده روانی امری ضروری تلقی می‌شود. تحقیقات روانشناختی در دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که برخورداری از ویژگی‌های شخصیتی و مهارت‌های روانی خاص می‌تواند نقش مؤثری در کاهش آسیب‌پذیری نسبت به اختلالات روانی ایفا کند (Fassino et al, 2013). از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به انعطاف‌پذیری روانشناختی و ذهن‌آگاهی اشاره کرد که به‌عنوان دو سازه محوری در رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر و درمان‌های موج سوم شناخته می‌شوند (Ramaci et al, 2019). این دو سازه نه تنها در مقابله با تنش‌های روزمره نقش دارند، بلکه در توانمندسازی افراد برای پذیرش واقعیت‌های دشوار و مدیریت هیجانات منفی نیز مؤثرند پژوهش‌های (Hasani et al, 2024).

فرضیه اول: انعطاف‌پذیری روانشناختی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفتگی‌های روانشناختی (اضطراب، استرس، افسردگی) در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان نقش دارد.

نتایج نشان داد که مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی قادر به پیش‌بینی اضطراب می‌باشند ($P < 0/05$)، به این صورت که سهم جایگزین‌ها ۱۹ درصد منفی، سهم کنترل ۱۷ درصد منفی و سهم جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی ۲۰ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت کنترل بیشترین سهم را در پیش‌بینی اضطراب دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. همچنین نتایج نشان داد که مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی قادر به پیش‌بینی استرس می‌باشند ($P < 0/05$)، به این صورت که سهم جایگزین‌ها ۴۹ درصد منفی، سهم کنترل ۲۵ درصد منفی و

سهم جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی ۱۷ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت جایگزین‌ها بیشترین سهم را در پیش‌بینی استرس دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. همچنین نتایج نشان داد که مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی قادر به پیش‌بینی افسردگی می‌باشند ($P < 0/05$)، به این صورت که سهم جایگزین‌ها ۲۸ درصد منفی، سهم کنترل ۲۹ درصد منفی و سهم جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی ۲۱ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی بیشترین سهم را در پیش‌بینی افسردگی دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. این نتایج به نتایج پژوهش‌های (Talebi, 2021)، (Maarefvand & Shafiabady, 2020)، (Safari Mousavi et al, 2019)، (Zhang et al, 2025) (Ozcan, 2019)، همسو می‌باشد. در این راستا (Talebi, 2021) در پژوهشی خود به این نتیجه رسید که انعطاف‌پذیری روانشناختی و سلامت معنوی می‌توانند به صورت منفی، اضطراب و افسردگی ناشی از بیماری کرونا را پیش‌بینی کنند. همچنین (Maarefvand & Shafiabady, 2020)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تنظیم هیجان، خودباوری و انعطاف‌پذیری روانشناختی، هم به صورت مستقیم و هم از طریق عملکرد اجتماعی، پیش‌بینی‌کننده اضطراب اجتماعی و افسردگی هستند. انعطاف‌پذیری روانشناختی به توانایی فرد در پذیرش تجربیات درونی دشوار بدون تلاش برای کنترل یا اجتناب از آن‌ها و نیز تعهد به اقدامات هدفمند در راستای ارزش‌های فردی اشاره دارد. این مفهوم که بیشتر در بستر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مورد توجه قرار گرفته، با بهبود سازگاری روانی و کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است (Beygi et al, 2023). افراد دارای انعطاف‌پذیری روانشناختی بالا معمولاً بهتر می‌توانند خود را با شرایط پر استرس وفق دهند و از منابع درونی خود بهره‌مند شوند. انعطاف‌پذیری روانشناختی به عنوان یک عامل محافظتی در برابر اثرات منفی استرس عمل می‌کند. افراد انعطاف‌پذیر می‌توانند استرس را به عنوان یک چالش در نظر بگیرند و از آن برای رشد و پیشرفت استفاده کنند، در حالی که افراد غیرانعطاف‌پذیر ممکن است در برابر استرس آسیب‌پذیرتر باشند. افراد انعطاف‌پذیر ممکن است در مواجهه با تجربیات منفی، کمتر دچار احساس ناامیدی و درماندگی شوند و راحت‌تر بتوانند از این تجربیات درس بگیرند و به زندگی عادی بازگردند.

فرضیه دوم: ذهن آگاهی در پیش‌بینی میزان تحمل آشفتگی‌های روانشناختی (اضطراب، استرس، افسردگی) در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان نقش دارد.

نتایج نشان داد که مؤلفه‌های ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی اضطراب می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم مشاهده ۲۴ درصد منفی، سهم توصیف ۲۳ درصد منفی، سهم عمل همراه با آگاهی ۱۶ درصد منفی، سهم عدم قضاوت ۱۹ درصد منفی و سهم عدم واکنش ۲۲ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت عمل همراه با آگاهی بیشترین سهم را در پیش‌بینی اضطراب دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. همچنین نتایج نشان داد که مؤلفه‌های ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی استرس می‌باشند ($p < 0/05$). به این صورت که سهم مشاهده ۲۶ درصد منفی، سهم توصیف ۴۰ درصد منفی، سهم عمل همراه با آگاهی ۲۵ درصد منفی، سهم عدم قضاوت ۱۲ درصد منفی و سهم عدم واکنش ۱۵ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت عدم قضاوت بیشترین سهم را در پیش‌بینی استرس دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. همچنین نتایج نشان داد که مؤلفه‌های ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی افسردگی می‌باشند ($p < 0/05$)، به این صورت که سهم مشاهده ۲۵ درصد منفی، سهم توصیف ۱۷ درصد

منفی، سهم عمل همراه با آگاهی ۲۷ درصد منفی، سهم عدم قضاوت ۱۶ درصد منفی و سهم عدم واکنش ۲۲ درصد منفی می‌باشد. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت عمل همراه با آگاهی بیشترین سهم را در پیش‌بینی افسردگی دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیام نور اصفهان دارد. این نتایج به نتایج پژوهش‌های (Hasani Jabdaragi et al, 2024)، (Rostami Varnosfaderani et al, 2024)، (Zhang et al, 2024)، (Salibi & Zolfaghari Sharif, 2018)، (An, 2022)، (Ozcan, 2019)، (et al, 2023) در این راستا همسو می‌باشد. در این راستا (Rostami Varnosfaderani et al, 2024)، در به این نتیجه رسیدند که بین نمره کلی افسردگی با ذهن آگاهی ارتباط معکوس معنادار و بین اضطراب با ذهن آگاهی ارتباط آماری معنی‌دار وجود داشت. مدل رگرسیونی چندگانه خطی نشان داد اضطراب و افسردگی توان پیشگویی‌کنندگی تغییرات میانگین نمره ذهن آگاهی را داشتند. همچنین (Zhang et al, 2025) در پژوهش خود نشان دادند تأثیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر افسردگی دانشجویان از طریق تاب‌آوری روان‌شناختی نیز معنی‌دار بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی کمک می‌کند تا فرد بتواند از هیجان‌های منفی فاصله بگیرد و به واسطه تمرین‌ها و تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی پیدا کند، به کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یابد و از طریق آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها شود (Alam Dianti & Moheb, 2017). همچنین با به‌کارگیری هدفمند کارکردهای عالی ذهن از جمله توجه، آگاهی، نگرش مهربانانه، کنجکاوی و دلسوزی، ذهن آگاهی می‌تواند به‌طور مؤثر بر واکنش‌های هیجانی از طریق بازسازی قشری سیستم لیمبیک کنترل اعمال نماید؛ بنابراین افرادی که سطوح بالاتر ذهن آگاهی را نشان می‌دهند تفکرات خود آیند منفی کمتری نشان می‌دهند و معتقدند که قادرند خود را از چنین تفکراتی رها نمایند و استفاده از ذهن آگاهی می‌تواند شیوهی فراشناختی پردازش را به کارگیرد و انعطاف‌پذیری در پاسخ به تهدید را افزایش دهد (Mirzamohamadi & Heshmati, 2021). رابطه ذهن آگاهی با اضطراب، استرس و افسردگی یک رابطه معکوس است؛ یعنی با افزایش ذهن آگاهی، میزان اضطراب، استرس و افسردگی کاهش می‌یابد. ذهن آگاهی، که شامل تمرکز آگاهانه بر زمان حال و پذیرش بدون قضاوت تجربیات است، می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر در کاهش این اختلالات عمل کند. ذهن آگاهی با افزایش آگاهی از افکار و احساسات بدون قضاوت، به افراد کمک می‌کند تا با اضطراب خود به شیوه‌ای سالم‌تر برخورد کنند. با تمرین ذهن آگاهی، افراد می‌توانند یاد بگیرند که افکار اضطراب‌آور را به‌عنوان تجربیاتی موقتی درک کنند و از درگیر شدن در آن‌ها اجتناب کنند. استرس معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که فرد درگیر افکار منفی یا موقعیت‌های چالش‌برانگیز شود. ذهن آگاهی با افزایش تمرکز بر زمان حال و پذیرش شرایط فعلی، می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. با تمرکز بر لحظه، افراد می‌توانند از افکار نگران‌کننده در مورد گذشته یا آینده اجتناب کنند و با آرامش بیشتری با موقعیت‌های استرس‌زا روبرو شوند. ذهن آگاهی می‌تواند به افراد کمک کند تا با الگوهای فکری منفی که در افسردگی وجود دارد، مقابله کنند. با تمرین ذهن آگاهی، افراد می‌توانند یاد بگیرند که افکار خود را بدون قضاوت مشاهده کنند و از گیر افتادن در افکار منفی که اغلب در افسردگی وجود دارد، اجتناب کنند. به‌طور خلاصه، ذهن آگاهی با افزایش آگاهی از زمان حال، پذیرش بدون قضاوت تجربیات و کاهش درگیری با افکار منفی، می‌تواند به‌طور مؤثری در کاهش اضطراب، استرس و



افسردگی نقش داشته باشد. تمرین منظم ذهن آگاهی می تواند به افراد کمک کند تا با این اختلالات روانی به شیوه ای سالم تر و مؤثرتر مقابله کنند.

باتوجه به نتایج به دست آمده پیشنهادات زیر ارائه می گردد:

با توجه به اینکه انعطاف پذیری روان شناختی به عنوان یک فاکتور محافظتی در برابر اضطراب و استرس عمل می کند. بنابراین افراد انعطاف پذیر توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات و چالش های زندگی دارند و کمتر در معرض ابتلا به این اختلالات قرار می گیرند، لذا پیشنهاد می گردد آموزش های لازم در این زمینه انجام شود. با توجه به شیوع بالای افسردگی در بین دانشجویان، ارتقای برنامه های آموزشی و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به کاهش مشکلات روانی و افزایش سلامت روانی این گروه کمک کند.

Reference

- Aghli, F., & Shirvani Karr, A. (2024). Investigating the impact of academic success on future career, Third International Conference on Management, Education and Training Research in Education, Tehran, <https://civilica.com/doc/2130028>. (In Persian)
- Alam Dianti, F., & Mohib, N. (2017). The effect of mindfulness-based cognitive therapy training on reducing negative cognitive emotion regulation strategies in patients with obsessive-compulsive disorder. *Scientific Journal of Education and Evaluation (Quarterly)*, 10(40), 171-188. (In Persian).
- Carozza, P. (2014). From the centrality of services to the centrality of the person. The experience of change in a Mental Health Department: The experience of change in a Mental Health Department. FrancoAngeli.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2019). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187(3), 441-453. DOI: [10.1016/j.psychres.2010.08.011](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.011)
- Doorley, J. D., & Goodman, F. R., & Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and personality psychology compass*, 14(12), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Elmimanesh, N., & Fazelipour, M. (2016). The Effectiveness of the Positive Thinking Intervention on Academic Buoyancy of PNU Students. *Research in School and Virtual Learning*, 6(3), 29-36. doi: 10.30473/etl.2019.5404. (In Persian).
- FABRIZIO, D. (2019). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Pilot Study. *Journal of Psychiatric Practice*, 25(2), 156-170. DOI: [10.1097/PRA.0000000000000377](https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000377)
- Ferreira, M. G., & Mariano, L. I., & de Rezende, J. V., & Caramelli, P., & Kishita, N. (2022). Effects of group Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on anxiety and depressive symptoms in adults: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 309, 297-308. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.134>
- Hasani Jabdaragi, Y., & Mikaeili, N., & Aghajani, S., & Basharpour, S. (2024). Relationship Between Trait Anxiety Intolerance of Uncertainty with Depression Syndromes in College Students: Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(73), 171-180. doi: 10.22034/jmpr.2023.54897.5367. (In Persian).
- Imani, M. (2016). Investigating the factor structure of the Psychological Flexibility Questionnaire in Students. *Journal of Education and Learning Studies*, 8(1), 162-181. doi: 10.22099/jsli.2016.3830. (In Persian).
- Marsh, IC., & Chan, SW., & MacBeth, A. (2018). Selfcompassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027. DOI: [10.1007/s12671-017-0850-7](https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7)
- Maarefvand, A., & Shafiabady, A. (2021). The role of emotional regulation, self-belief, and psychological flexibility in predicting social anxiety and depression among female high school

- students; the mediating role of social functioning. *Rooyesh*. 9(11), 97-110. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2348-fa.html>. (In Persian).
- Memarpour, L., & Pardelan, N., & Borna, P. (1403). Investigating the relationship between cognitive flexibility and stress: A review study, Second National Congress of Rehabilitation Counseling of Iran, Tehran, <https://civilica.com/doc/2050782>. (In Persian)
- Mehmannavazan, A., & Aliakbaridehkordi, M., & Kakojoybari, A. (2015). Impact of attachment styles, family cohesion and adaptability on the level of resiliency as it relates to the feeling of homesickness among freshman students living in dormitories of alZahra university. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 12(4), 173-204. doi: 10.22051/jwsp.2015.1499. (In Persian).
- Mirzamohamadi, S., & Heshmati, R. (2022). The effects of Mindfulness Training on thought fusion among individuals with obsessive – compulsive symptoms. *Journal of Modern Psychological Researches*, 16(64), 193-208. doi: 20.1001.1.27173852.1400.16.64.5.4. (In Persian).
- Mohammed, A. M., & Bahar, H. F. (2024). MOOD DISORDER IN STUDENTS WITH LEARNING DISABILITIES. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 6(02), 31-49. DOI: <https://doi.org/10.37547/tajssei/Volume06Issue02-06>
- Najafi, M., & Sajjadian, I., & Manshaee, G. (2023). The Effect of Positive Mindfulness Therapy on Affective Capital and Metaemotions among Women with Generalized Anxiety Disorder. *Positive Psychology Research*, 9(3), 127-148. doi: 10.22108/pp.2024.136133.2396. (In Persian).
- Ozcan, N. A. (2019). The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Mindfulness in Relationship between Perceived Stress and Distress Tolerance among University Students. *Online Submission*, 6(9), 316-332. doi: 10.5281/zenodo.3596983
- Ramaci, T., & Bellini, D., & Presti, G., & Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in psychology*, 10, 1302.
- Rostami Varnosfaderani, M., & Gharedaghi, F., & Asadi, A. (2024). Correlation Status of Mindfulness with Depression, Anxiety, and Related Factors in Students of Khalkhal Faculty of Medical Sciences. *j.health* 2024; 15 (3):357-365 URL: <http://healthjournal.arums.ac.ir/article-1-2931-fa.html>. (In Persian).
- Safari, S., & Nadri, M., & Koolivand, B., & Sadeghi, M. (2022). Presenting a causal model of obsessive-compulsive disorder in adolescents based on psychological flexibility and metacognitive with the mediating role of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 14(1), 25-35. doi: 10.22075/jcp.2021.20817.1912. (In Persian).
- Safari Mousavi, S.S., & Nadri, M., & Amiri, M., & Radfar, F., & Farokhchah, M. (2019). The predictive role of psychological flexibility and cognitive emotion regulation strategies on depression, anxiety and stress in type 2 diabetic patients. *MEJDS* 2019; 9:50-50 URL: <http://jdisabilstud.org/article-1-876-fa.html>. (In Persian)
- SALIBI, J., & Zolfaghari Sharif, M. (2018). study investigated the relationship between mindfulness, social maturity and coping styles among senior undergraduate students. *JAME PAZHUIY FARHANGI*, 9(3), 55-77. SID. <https://sid.ir/paper/241245/en>. (In Persian)
- Soheilipour, A., & Rashtbari, A., & Ahmadi, D., & Saed, O. (2023). Changes in symptoms of general anxiety, depression, obsessive-compulsive, social anxiety and generalized anxiety during the COVID-19 pandemic in college students. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2023; 10 (1):45-58 URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1695-fa.html>. (In Persian)
- Syyed Mirzae, S.Z., & Hatami, M., & Hobi, M.B., & Hasani, J. (2022). The role of metacognition, tolerance of ambiguity and psychological flexibility in predicting resilience. *Journal of Psychological Science*, 21(117), 1799-1813. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1747-fa.html>. (In Persian)
- Talebi, M. (2022). The role of psychological resilience and spiritual health in predicting covid 19 anxiety in nurses. *IJRN* 2022; 8 (2):12-20 URL: <http://ijrn.ir/article-1-665-fa.html>. (In Persian).



- Tingaz, E. O., & Solmaz, S., & Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2023). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663. DOI:[10.1007/s11332-022-00935-y](https://doi.org/10.1007/s11332-022-00935-y)
- Zhang, J., & Zheng, S., & Hu, Z., & Wang, J. (2025). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC psychology*, 12(1), 27. DOI: [10.1186/s40359-023-01468-w](https://doi.org/10.1186/s40359-023-01468-w)
- Zhao, H., & Zhang, B., & Liu, W., & Jiang, Y. (2024). The relationship between physical activity and depression in college students: the chain mediating role of mindfulness and meaning in life. *Current Psychology*, 43(27), 22797-22807. DOI:[10.1007/s12144-024-05751-w](https://doi.org/10.1007/s12144-024-05751-w)