

## ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌گری عزت نفس

سمیه بهمنی\*، احسان کشت‌ورز کندازی\*\*، رضا زارعی\*\*\*، محمدکاظم زراعت‌کار\*\*\*\*

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی نقش واسطه‌گری عزت‌نفس در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی بود. طرح پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است که در آن روابط ساختاری بین متغیرهای پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش، تمامی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که از بین آن‌ها ۳۹۳ دانشجوی (۱۹۰ مرد و ۲۰۳ زن) با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف، ذهن‌آگاهی بائر و دیگران و عزت‌نفس کوپراسمیت را تکمیل کردند. رویی و پایایی مقیاس‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل عاملی تاییدی و ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی و تایید قرار گرفت. برای تحلیل داده‌های توصیفی و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش از نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۵) و برای آزمون فرضیه و مدل پژوهش از نرم‌افزار AMOS (نسخه ۲۰) استفاده شد. پس از گردآوری داده‌ها، روش مدل‌یابی معادلات ساختاری برای آزمون مدل پیشنهادی و فرضیه پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. یافته‌ها نشان دادند که مدل پژوهش با داده‌های جمع‌آوری شده برازش مطلوبی دارد. همچنین، یافته‌ها نشان دادند که اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر عزت‌نفس و بهزیستی روان‌شناختی و اثر مستقیم عزت‌نفس بر بهزیستی روان‌شناختی معنی‌دار بود. همچنین، اثر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی از طریق واسطه‌گری عزت‌نفس معنی‌دار بود. این یافته‌ها حاکی از آن است که متغیر عزت‌نفس رابطه بین متغیرهای ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را واسطه‌گری می‌کند. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی با اثرگذاری بر میزان عزت‌نفس، می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی، عزت‌نفس

\* دکتری تخصصی مدیریت آموزشی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران. (soma\_bahm@yahoo.com)

\*\* دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران. (نویسنده مسئول)

Kehhtvarzehnnr@ii au.ac.ir

\*\*\* استادیار، گروه مدیریت آموزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران. (zareireza955@gmail.com)

\*\*\*\* دانشجوی دکتری تخصصی مدیریت آموزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

(m.k.zeraatkar7446@gmail.com)

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲

تاریخ دریافت مقاله نهایی: ۱۴۰۱/۱۲/۱۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۰/۱۳

### مقدمه

مفهوم بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> به‌عنوان سازه‌ای که در روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>۲</sup> با شکوفایی استعدادها ارتباط دارد، مورد توجه زیادی قرار گرفته است. منظور از احساس بهزیستی حالت مثبتی است که بر روی پیوستاری از مثبت تا منفی تغییر می‌کند. بهزیستی روان‌شناختی، احساس مثبت و رضایتمندی عمومی از زندگی است که شامل حوزه‌های گوناگون خانواده، تحصیلات و نظیر این موارد می‌شود (Gomez-Lopez, Viejo, Romera, & Ortega-Ruiz, 2022). به عقیدهٔ ریف، مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شامل: خودپیروی<sup>۳</sup> (عمل براساس معیارهای فردی و استقامت در مقابل فشارهای اجتماعی)، رشد شخصی<sup>۴</sup> (کوشش مستمر جهت آشکارسازی توانمندی‌های شخصی)، تسلط بر محیط<sup>۵</sup> (توانایی تسلط بر وقایع بیرونی)، هدفمندی در زندگی<sup>۶</sup> (داشتن هدف یافتن معنای زندگی)، داشتن ارتباط مثبت با سایرین<sup>۷</sup> (توانایی دوست داشتن سایرین، داشتن رابطه گرم و قابل اعتماد با دیگران و نشان دادن علاقه به آنها) و پذیرش خود<sup>۸</sup> (پذیرش خصوصیات خود و دارا بودن دیدگاه مثبت نسبت به کلیهٔ مولفه‌های درونی خود) است (Ryff, 1989). مدل ریف، بهزیستی روان‌شناختی را فرایند رشد همه‌جانبه‌ای می‌داند که در طول عمر گسترده است. سنت‌های روان‌شناختی، معنوی و فلسفی بسیاری بر اهمیت کیفیت هشیاری در حفظ و ارتقای بهزیستی تأکید کرده‌اند (Allipour & Zeqeibi Ghannad, 2017). یکی از سازه‌های مرتبط با هشیاری که دربارهٔ اثر آن بر بهزیستی بحث شده، ذهن‌آگاهی<sup>۹</sup> است (Brown & Ryan, 2003). مفهوم ذهن‌آگاهی در سنت بودایی ریشه دارد و بر این عقیده استوار است که توجه و آگاهی به شکل فعال متحول می‌شوند. ذهن‌آگاهی به معنای توجه آگاهانه، عمدی و مداوم در زمان حال است (Keshavarz Kondazi, Sohrabi, & Esmaili, 2022; Nabizadeh, Kord Noghbi, & Yaghoobi, & Rashid, 2022) و یکی از زمینه‌های در حال رشد پژوهش‌های مرتبط با سلامت ذهنی است (Kabat-Zinn, 2019; Karl & Fischer, 2020; Keshavarz Kondazi, Barzegar, & Shokouhi, 2020). همچنین، نظریهٔ خودتعیین‌گری<sup>۱۰</sup> و نظریهٔ محتوای هدف<sup>۱۱</sup>، نقش ذهن‌آگاهی را این‌گونه توضیح می‌دهند که ذهن‌آگاهی میان اهداف و تجارب درونی و بیرونی تمایز ایجاد کرده و

1. psychological well-being

2. positive psychology

3. autonomy

4. personal growth

5. environmental mastery

6. purpose in life

7. positive realation with others

8. self- acceptance

9. mindfulness

10. self-determination theory

11. target content theory

با انگیزش درونی و بدون قضاوت، منجر به ایجاد حالت خوب، شادی و بهبود روان‌شناختی می‌شود (Baer, Smith, Hopkins, Brown & Ryan, 2003; Deci & Ryan, 2000). به عقیده<sup>۱</sup> Krietemeyer, and Toney (2006) ذهن آگاهی دارای پنج مولفه مشاهده<sup>۱</sup> (متمرکز کردن توجه به سوی محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات و هیجان‌ها)، توصیف<sup>۲</sup> (تشریح محرک‌های بیرونی در قالب واژه‌ها)، عمل همراه با هشیاری<sup>۳</sup> (انجام رفتار با توجه کامل در هر لحظه از زمان)، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی<sup>۴</sup> (قضاوت نکردن افکار و هیجان‌ها) و غیرواکنشی بودن<sup>۵</sup> (واکنش نشان ندادن به افکار و هیجان‌ها) است. طی پژوهشی که توسط Tang, Tang, and Gross (2019) انجام گرفت، نشان داده شد که آموزش ذهن آگاهی یک طرح امیدوارکننده است که منجر به هم‌افزایی و تعامل ذهن و بدن و به دنبال آن، دستیابی به توسعه روان‌شناختی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد. پژوهشی که توسط Myers (2017) انجام گرفت نشان داد که ذهن آگاهی به طور معنی‌داری رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند و افزایش ذهن آگاهی باعث افزایش سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. مطابق با نتایج پژوهش Yaqouti and Arefi (2022) معلمان لازم است از آموزش ذهن آگاهی با هدف بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان استفاده نمایند.

در یک پژوهش آزمایشی دیگر، ضمن واکاوی اثر آموزش برنامه شش هفته‌ای ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی، نتایج آن حاکی از این اثربخشی بود و آن را مورد تایید قرار داد (Koh, 2014). پژوهش‌هایی که توسط Lingkung, Smoski, and Robins (2011) و Bowlin and Baer (2012) انجام شد نیز حاکی از آن بودند که ذهن آگاهی سلامت روان‌شناختی فرد را با تأثیر بر متغیرهایی مانند قدرت سازگار شدن، رضایتمندی از زندگی و عزت‌نفس، تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. در همین راستا، نتایج پژوهش‌های Emad, Atashpour, and Zakerfard (2017) و Falkenström (2010) نیز نشان داده است که ذهن آگاهی بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان موثر است. همچنین نتایج پژوهش Yaghoobi, Naderipour, Yarmohamadi Vasel, and Mohagheghi (2019) بیانگر وجود همبستگی مثبت و معنی‌دار بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی بود.

با در نظر گرفتن اینکه ذهن آگاهی وضعیت غیرمتمرکز نسبت به افکار را در بر می‌گیرد، این احتمال وجود دارد افرادی که طبیعتاً از ذهن آگاهی بالاتری برخوردار هستند، کمتر از افکار و

<sup>1</sup>. observing

<sup>2</sup>. describing

<sup>3</sup>. acting with awareness

<sup>4</sup>. nonjudging of inner experience

<sup>5</sup>. nonreactivity to inner experience

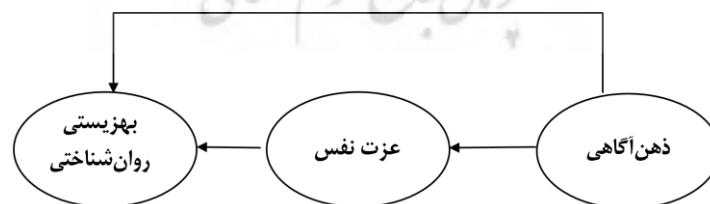
هیجان‌هایی تأثیر می‌گیرند که مشخصه عزت نفس<sup>۱</sup> پایین‌اند (Aghasi, Farhadi, & Aghaei, 2019). عزت نفس میزان ارزشی است که شخص برای خود قائل است (Kazemi Jujili, & Khanzadeh, 2022). عزت نفس سازه مهمی است و با طیف گسترده‌ای از پیامدهای روان‌شناختی مانند، سازگاری روان‌شناختی کلی، هیجان‌های مثبت، اطمینان اجتماعی، رفتار شخصی و رضایت از زندگی هم‌بسته است (Moradi, Karaca, Yildirim, Cangur, Acikgoz, & Akkus, 2019; Hossein Chari, Solemani Khashab, & Dehghani Zadeh, 2015; Taylor, 2010). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند عزت نفس به‌طور مثبت با همه ابعاد بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط است (Agrawal, 2020; Allipour & Zeqeibi Ghannad, 2017; Asli Azad, Shariat, Farhadi, & Shahidi, 2018; Cicek, 2022; Moltafet & Sharifi, 2021; Singhal & Prakash, 2021).

پیرو بحث جالب Brown, Ryan, and Creswell (2007) از دل‌بستگی و ذهن‌آگاهی، افرادی با عزت نفس پایین بنابر تجارب گذشته، سوگیری‌های شناختی دارند و بیشتر، باورهای منفی و عمیقی درباره خود دارند. ذهن‌آگاهی به فرد اجازه می‌دهد تا این طرحواره‌ها را تغییر دهد و بدون اثرپذیری شدید از این سوگیری‌های شناختی بر توجه غیرقضاوتی در لحظه حاضر تمرکز کند. سطوح بالای ذهن‌آگاهی مانعی در برابر عزت نفس پایین عمل می‌کند؛ به‌طوری که افراد دارای ذهن‌آگاهی بالا به عقب‌نشینی از افکار بالقوه منفی درباره خود قادرند. در چندین مطالعه مقطعی، ارتباط بین سطوح بالای ذهن‌آگاهی و افزایش عزت نفس گزارش شد؛ به‌عنوان مثال، Brown and Ryan (2003)، Karamooz Mahmoodabadi (2021)، Haertel (2016)، Michalak, Teismann, Heidenreich, Strohle, and Vocks (2011)، Rasmussen and Pidgeon (2011)، Rajamaki (2011)، Suh (2016)، Thompson and Waltz (2008)، همبستگی متوسطی بین عامل پذیرش ذهن‌آگاهی با عزت نفس یافتند. همین‌طور Ppppnrng, oo novan, nnd aa vss (2013) در دو مطالعه به بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی بر عزت نفس پرداختند. یافته‌های پژوهش آنان نشان دادند القای مختصر ذهن‌آگاهی بر افزایش عزت نفس تأثیر مثبت و مستقیم داشت. دیگر اینکه چهار بعد از ابعاد ذهن‌آگاهی در مفهوم‌سازی Baer et al. (2006)، پیش‌بین‌های معنی‌داری از عزت نفس بودند.

پژوهش‌های متعددی وجود دارند که روابط مورد بحث را در گذشته بررسی کرده‌اند؛ برای مثال، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی و پیامدهای جسمانی اثر می‌گذارد (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998) و براساس یافته‌های پژوهش Suh (2016) با عزت نفس نیز همبستگی معنی‌داری دارد. علاوه بر این Kong, Wang and Zhao (2014) به بررسی نقش میانجی‌گری خودارزیابی در رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت از زندگی

<sup>1</sup>. self-esteem

پرداختند. یافته‌های تحلیل آن‌ها نشان می‌دهند چنین رابطه‌ای برقرار است. نتایج پژوهش Kouchi, Ahmadi, Mami, and Nademi (2021) نیز نشان داد که ذهن آگاهی با تأثیر بر میزان شکل‌گیری عاطفه مثبت و منفی، بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان تأثیر می‌گذارد. نظر به اینکه در کشورمان، جمعیت زیادی از نسل جوان را دانشجویان تشکیل می‌دهند، به‌منظور حفظ سلامت روانی جامعه لازم است به این گروه به‌شکل خاص توجه نمود؛ زیرا به نظر می‌رسد سلامت جامعه و ترفیع آن تا حدود زیادی در گرو سلامت این گروه از افراد است. ازسوی دیگر، ورود به دانشگاه منجر به ایجاد تغییرات زیادی در روابط اجتماعی، نقش‌ها و توقعات جوانان می‌گردد که به‌سبب ایجاد اضطراب و نگرانی می‌تواند عملکرد و بازدهی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و این عامل، اهمیت مسئله بهزیستی روان‌شناختی را بیش از پیش روشن می‌کند؛ بنابراین در این پژوهش جامعه هدف، دانشجویان در نظر گرفته شده است که به مطالعه برخی متغیرهای پیشایند و تأثیرگذار در وضعیت بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها پرداخته می‌شود. علاوه بر این، براساس توضیحات ارائه شده و توجه به این نکته که پژوهش‌های قبلی، بیشتر به آموزش ذهن آگاهی و اثر آن بر این متغیرها پرداخته‌اند؛ پژوهش‌های مدل‌یابی می‌توانند زمینه بیشتر و گسترده‌تری را برای این‌گونه مطالعات فراهم و هموار سازند. مهم‌تر اینکه، پژوهشی که به‌طور مستقیم و یا هم‌زمان به ارتباط متغیرهای پژوهش حاضر بپردازد تا آنجا که محقق بررسی نموده است یافت نشد، لذا خلأ پژوهشی احساس می‌شود. درمجموع، با در نظر گرفتن روابطی که اشاره‌های نظری و پژوهشی لازم به آن‌ها شد، پژوهش حاضر قصد دارد این مجموعه روابط را در قالب یک الگو تدوین و آزمون کند؛ براین‌اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با واسطه‌گری عزت‌نفس انجام شده است. طبق الگوی مفهومی پژوهش، فرضیه به این صورت تدوین شد: عزت‌نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی نقش واسطه‌ای دارد. مدل پیشنهادی پژوهش در شکل ۱ آمده است.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

## روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است که در آن روابط ساختاری بین متغیرهای پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. پس از جمع‌آوری داده‌ها و ورود آن‌ها به رایانه، از نرم‌افزارهای SPSS (ویرایش ۲۵) و AMOS (ویرایش ۲۰) استفاده شد. در این پژوهش، تعداد اعضای نمونه ۳۹۳ نفر در نظر گرفته شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که نخست از میان دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، چهار دانشکده (علوم انسانی، علوم پایه، فنی مهندسی، علوم تربیتی و روان‌شناسی) به صورت تصادفی برگزیده شدند. سپس از هر دانشکده، سه کلاس انتخاب شد و تمامی دانشجویان کلاس‌ها به صورت فردی به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. شایان ذکر است برای تعیین حجم نمونه، نظر Kline (2016) مورد توجه قرار گرفت. وی، تعداد مناسب حجم نمونه را برای آزمون مدل‌یابی معادلات ساختاری، ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد پارامترهای مدل پژوهش می‌داند. معیارهای ورود به پژوهش رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان و نیز تحصیل در سال تحصیلی مذکور و معیارهای خروج از پژوهش نیز داشتن سابقه بیماری جسمی و روانی خاص (بنابر خودگزارشی آزمودنی‌ها) و ناقص بودن پرسش‌نامه بود. کدهای اخلاقی APA از اصول مهم و معیارهای اخلاقی تشکیل شده است (مزایا و غیرمسئول بودن، وفاداری و مسئولیت‌پذیری، صداقت، عدالت و احترام به حقوق دیگران) که در این پژوهش رعایت شد. ملاحظات اخلاقی شامل آگاه شدن شرکت‌کنندگان از هدف پژوهش، آزادی کامل برای شرکت یا عدم شرکت در پژوهش، اخذ رضایت آگاهانه و تضمین رازداری رعایت شد. همچنین عنوان شد که در صورت درخواست آزمودنی‌ها نتایج و تفسیر پرسش‌نامه‌ها در اختیارشان قرار خواهد گرفت. بیش‌ترین درصد شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، مربوط به زنان با تعداد ۲۰۳ نفر (۵۱/۶۵ درصد) و میانگین سن ۲۱/۴۴ و انحراف استاندارد ۳/۲۵ سال است. درصد شرکت‌کنندگان مرد با تعداد ۱۹۰ نفر (۴۸/۳۵ درصد) و میانگین سنی ۲۱/۳۰ و انحراف استاندارد ۳/۳۹ سال بعد از زنان قرار دارد. در این پژوهش از این ابزارها برای اندازه‌گیری متغیرها استفاده شد.

پرسش‌نامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی: پرسش‌نامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> را Baer et al. (2006) با ۳۹ گویه و در قالب پنج زیرمقیاس مشاهده، توصیف، عمل توأم با هشیاری، غیرقضاوتی بودن و غیرواکنشی بودن طراحی کرده‌اند که بر روی یک طیف پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه)،

<sup>۱</sup>. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

نمره‌گذاری شده است و نمره هر زیرمقیاس برحسب مجموع ارزش گزینه‌های هر گویه محاسبه می‌شود. همسانی درونی عامل‌ها توسط سازندگان ابزار مناسب گزارش شد و ضریب آلفای کرونباخ در طیفی از ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار دارد. همبستگی بین عامل‌ها نیز در همه موارد معنی‌دار بود و در گستره‌ای بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (Neuser, 2010). در پژوهشی که توسط Ahmadvand, Heydarinasab, & Shairi (2012) با موضوع اعتباریابی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران انجام گرفت، ضرایب بازآزمایی پرسش‌نامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی در نمونه ایرانی بین  $r=0/57$  (مؤلفه غیرقضاوتی بودن) و  $r=0/84$  (مؤلفه مشاهده) به دست آمد. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی بین  $\alpha=0/55$  (مؤلفه غیرواکنشی بودن) و  $\alpha=0/83$  (مؤلفه توصیف) به دست آمد. در این پژوهش، مدل پنج عاملی مورد تایید است و تحلیل عاملی تاییدی برای ارزیابی روایی در حد مطلوب (بار عاملی گویه‌ها ۰/۴۴ تا ۰/۷۲) دیده شد. همچنین شاخص‌های برازش به دست آمده با توجه به ملاک Kline (2016) بیانگر آن بود که مدل از برازش مطلوب برخوردار است ( $RMSEA=0/08$ ,  $CFI=0/90$ ,  $TLI=0/91$ ,  $AGFI=0/91$ ,  $GFI=0/91$ ,  $X^2/df=2/34$ ,  $PCLOSE=0/21$ ). افزون بر این، ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۱ و مؤلفه‌های مذکور در طیف ۰/۷۸ تا ۰/۸۲ به دست آمد.

**مقیاس بهزیستی روان‌شناختی:** Ryff (1989) با هدف بررسی بهزیستی روان‌شناختی، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> را با ۶ زیرمقیاس پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودپیروی، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط طراحی نمود. از مجموع این شش زیرمقیاس، نمره کل بهزیستی روان‌شناختی به دست می‌آید. در فرم ۸۴ گویه‌ای، هر زیرمقیاس شامل ۱۴ گویه است که بر روی یک طیف شش درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم)، نمره‌گذاری می‌شود که نمره بالاتر، بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بیشتر است. در این پژوهش، از فرم کوتاه ۱۸ گویه‌ای استفاده شد. در پژوهش Sadidi and Yamini (2018)، ضریب پایایی کل ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و زیرمقیاس‌های آن بین ۰/۶۹ الی ۰/۷۹ گزارش شده است. در پژوهشی Amini, Shehni Yailagh, and Hajiyakhchali (2020) روایی ابزار را با روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش نمودند و ضریب پایایی را به دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف اسپیرمن- براون به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۶ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، مدل شش عاملی مورد تایید است و نتایج تحلیل عاملی تاییدی برای ارزیابی روایی در حد مطلوب (بار عاملی گویه‌ها ۰/۴۹ تا ۰/۷۳) دیده شد. همچنین، شاخص‌های برازش به دست آمده با توجه به ملاک Kline (2016) بیانگر آن بود که مدل از برازش مطلوب برخوردار است ( $AGFI=0/89$ ,  $GFI=0/91$ ,  $X^2/df=2/37$ ).

<sup>۱</sup>. Psychological Well-Being Scale

در طیف ۰/۷۶ تا ۰/۸۰ و پایایی کل نیز ۰/۷۹ به دست آمد. (PCLOSE=۰/۰۸, RMSEA=۰/۰۴, CFI=۰/۹۲, TLI=۰/۹۲). ضریب پایایی شش بُعد مذکور نیز

#### پرسش نامه عزت نفس کوپراسمیت: پرسش نامه عزت نفس کوپراسمیت<sup>۱</sup> توسط Coopersmith

(1967) به منظور سنجش میزان احساس ارزشمندی دانش آموزان و دانشجویان در زمینه های اجتماعی و تحصیلی ساخته شده است. این پرسش نامه مشتمل بر پنج موضوع است که عبارت است از انجام تکالیف آموزشی، روابط اجتماعی، خانواده، خود و آینده و دارای چهار خرده مقیاس عزت نفس عمومی (کلی)، عزت نفس اجتماعی (هم سالان)، عزت نفس خانوادگی (والدین)، عزت نفس تحصیلی (آموزشی) است. این پرسش نامه دارای ۵۰ سؤال دو گزینه ای با گزینه های بلی و خیر است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه ها را انتخاب می کند. شیوه نمره گذاری این ابزار به صورت صفر و یک است و نیز ۸ سؤال دروغ سنج بوده و در محاسبه نمره کل، این ۸ سؤال منظور نمی شود. در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برای نمره کلی آزمون گزارش شده است. همچنین جهت سنجش روایی و اگر، بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزرده گرایی در آزمون شخصیت آیزنک، همبستگی منفی و معنی دار، و برای سنجش روایی همگرا بین نمره کل آزمون و خرده مقیاس برون گرایی، همبستگی مثبت و معنی دار گزارش شده است (Keshtvarz Kondazi et al., 2020). Edmondson, Dillon and Rolf (2007) نیز ضریب همسانی درونی ۰/۶۸ تا ۰/۹۰ را برای این پرسش نامه گزارش کرده اند. Coopersmith (1987) ضریب بازآزمایی را بعد از پنج هفته، ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۰ گزارش کرد. در ایران روایی و پایایی این پرسش نامه توسط Keshtvarz Kondazi et al. (2020) بررسی و تایید شد. آنان روایی پرسش نامه را با روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش کردند. همچنین پایایی پرسش نامه را از طریق آلفای کرونباخ بررسی و میزان ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه را برابر با ۰/۸۸ گزارش نمودند. در این پژوهش، مدل چهار عاملی مورد تأیید است و نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای ارزیابی روایی در حد مطلوب (بار عاملی سوالات ۰/۴۷ تا ۰/۷۱) دیده شد. همچنین شاخص های برازش به دست آمده با توجه به ملاک Kline (2016) بیانگر آن بود که مدل از برازش مطلوب برخوردار است ( $X^2/df=1/86$ ,  $GFI=0/91$ ,  $AGFI=0/89$ ,  $TLI=0/92$ ,  $CFI=0/94$ ). در این پژوهش جهت تعیین ضریب پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل مقیاس ضریب ۰/۹۱ و برای چهار عامل مذکور در طیف ۰/۷۰ تا ۰/۸۳ به دست آمد.

<sup>۱</sup>. Coopersmith Self-Esteem Inventory



روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: برای بررسی آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و همبستگی بین متغیرهای پژوهش از نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۵) استفاده گردید. همچنین برای ارزیابی روابط بین متغیرهای مدل پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS (نسخه ۲۰) و برای بررسی نقش میانجی‌گری متغیر میانجی، از دستور بوت‌استرپ در نرم‌افزار AMOS استفاده شد.

### یافته‌ها

در این بخش ابتدا به بررسی میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش و در انتها به ارزیابی مدل ساختاری پژوهش پرداخته شده است. پیش از آزمون مدل، ابتدا داده‌های پرت حذف شد و مفروضات مدل‌یابی معادلات ساختاری از جمله مفروضه نرمال بودن، خطی بودن و نبود هم‌خطی چندگانه مورد بررسی قرار گرفت. روش معمول ارزیابی نرمال بودن تک‌متغیری محاسبه کجی و کشیدگی هر یک از متغیرهای مشهود است. در پژوهش حاضر، دامنه ضرایب کجی از  $-۰/۰۲۲$  تا  $-۱/۱۳۱$  و دامنه ضرایب کشیدگی از  $-۰/۱۳۶$  تا  $۱/۵۶۹$  بود. با توجه به این مقادیر می‌توان گفت توزیع داده‌های تک‌متغیری در این پژوهش نرمال است؛ زیرا شاخص‌های مربوط به کجی و کشیدگی هیچ‌کدام از متغیرهای پژوهش خارج از محدوده  $\pm ۲$  نیستند. برای بررسی فرض نرمال بودن چندمتغیری، از شاخص کشیدگی چندمتغیری نرمال شده ماردیا<sup>۱</sup> استفاده شد. مطابق با نظر Yuan, Lambert, and Fouladi (2004)، مقدار این شاخص نباید از ۳ بزرگ‌تر باشد. در پژوهش حاضر، مقدار این شاخص برابر با  $۱/۲۷$  به دست آمد که کمتر از ۳ است و نرمال بودن چندمتغیری نیز برقرار است. پیش‌فرض عدم وجود هم‌خطی چندگانه نیز از طریق ماتریس همبستگی میان متغیرهای مشاهده‌شده بررسی شد. ارزیابی هم‌خطی چندگانه متغیرهای مستقل و میانجی و کسب مقادیر بالاتر از  $۰/۴۰$  برای شاخص تحمل<sup>۲</sup> و مقادیر زیر ۲ برای عامل تورم واریانس<sup>۳</sup> (Azhdari & Yousefi, 2022) نشان داد که این متغیرها برای ورود به تحلیل مطلوبیت لازم را دارا هستند (مقدار شاخص تحمل بین  $۰/۶۱$  تا  $۰/۷۴$  و مقدار عامل تورم واریانس بین  $۱/۳۳$  تا  $۱/۷۴$  بود). میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به همراه همبستگی بین متغیرها در جدول ۱ آورده شده است.

<sup>۱</sup>. Mardia's normalized multivariate kurtosis value

<sup>۲</sup>. tolerance

<sup>۳</sup>. variance inflation factor



پروشکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

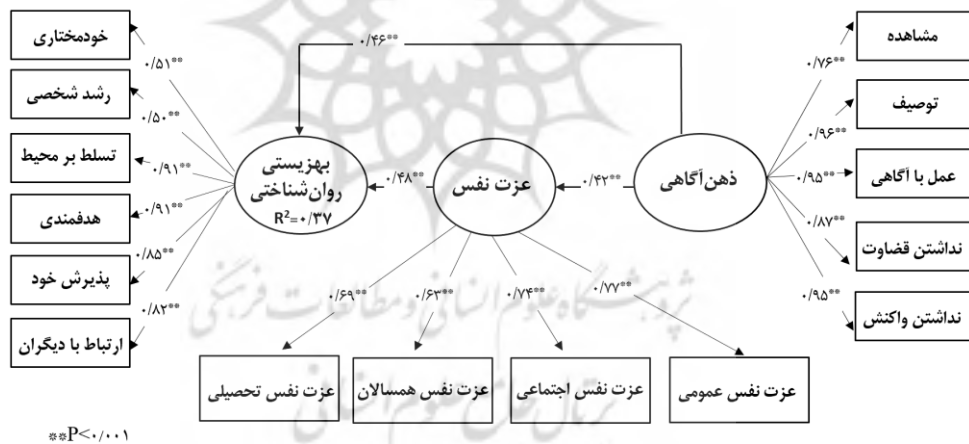
جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱. توجه و آگاهی	۳۶/۸۳	۵/۹۷																	
۲. واکنشی نبودن	۱۱/۳۳	۲/۷۵	۰/۲۸**																
۳. قضاوتی نبودن	۱۵/۱۳	۳/۴۱	۰/۴۳**	۰/۳۱**															
۴. پذیرش خود	۹/۶۰	۲/۹۳	۰/۱۷*	۰/۲۰*	۰/۲۷**														
۵. ذهن آگاهی کل	۷۲/۸۹	۱۰/۵۶	۰/۸۲**	۰/۵۸**	۰/۷۲**	۰/۵۱**													
۶. عزت نفس عمومی	۴/۷۲	۱/۷۵	۰/۲۸**	۰/۲۷**	۰/۲۹**	۰/۳۴**	۰/۳۴**												
۷. عزت نفس اجتماعی	۱۴/۲۷	۳/۴۷	۰/۲۵**	۰/۲۶**	۰/۲۸**	۰/۲۶**	۰/۳۱**	۰/۶۶**											
۸. عزت نفس هم سالان	۴/۳۲	۱/۳۱	۰/۲۵**	۰/۲۷**	۰/۲۷**	۰/۲۵**	۰/۳۳**	۰/۶۷**	۰/۵۶**										
۹. عزت نفس تحصیلی	۴/۹۶	۱/۷۱	۰/۲۷**	۰/۲۸**	۰/۲۷**	۰/۳۰**	۰/۳۱**	۰/۵۶**	۰/۴۶**	۰/۶۶**									
۱۰. عزت نفس کل	۲۸/۲۷	۶/۱۴	۰/۳۲**	۰/۳۰**	۰/۲۶**	۰/۲۹**	۰/۳۸**	۰/۶۸**	۰/۶۶**	۰/۶۶**	۰/۵۵**								
۱۱. خودپیری	۷/۴۳	۱/۸۲	۰/۴۱**	۰/۴۴**	۰/۳۱**	۰/۳۷**	۰/۴۱**	۰/۴۷**	۰/۴۳**	۰/۴۳**	۰/۴۳**	۰/۴۵**							
۱۲. رشد شخصی	۷/۶	۱/۸۳	۰/۳۷**	۰/۳۶**	۰/۳۹**	۰/۴۳**	۰/۳۸**	۰/۴۵**	۰/۴۷**	۰/۴۴**	۰/۴۶**	۰/۵۱**	۰/۴۵**						
۱۳. تسلط بر محیط	۶/۹۷	۱/۹۴	۰/۴۳**	۰/۲۰*	۰/۳۳**	۰/۴۱**	۰/۳۵**	۰/۴۳**	۰/۴۵**	۰/۴۸**	۰/۴۳**	۰/۴۳**	۰/۴۳**	۰/۴۹**					
۱۴. هدفمندی	۷/۸	۱/۸۱	۰/۴۱**	۰/۴۶**	۰/۳۸**	۰/۴۷**	۰/۴۱**	۰/۴۹**	۰/۴۶**	۰/۴۷**	۰/۴۴**	۰/۴۸**	۰/۵۰**	۰/۴۸**	۰/۵۰**				
۱۵. پذیرش	۷/۴۲	۱/۷۱	۰/۳۹**	۰/۳۳**	۰/۳۷**	۰/۴۸**	۰/۴۳**	۰/۴۵**	۰/۴۹**	۰/۴۶**	۰/۴۶**	۰/۴۸**	۰/۴۸**	۰/۳۳**	۰/۲۸**	۰/۵۳**			
۱۶. ارتباط با دیگران	۷/۰۹	۲/۲۴	۰/۴۱**	۰/۳۰**	۰/۳۶**	۰/۴۴**	۰/۴۲**	۰/۴۸**	۰/۴۶**	۰/۴۵**	۰/۴۶**	۰/۴۴**	۰/۴۴**	۰/۴۰**	۰/۳۶**	۰/۵۴**	۰/۳۸**		
۱۷. بهزیستی روان شناختی کل	۴۴/۳۱	۱۰/۹۵	۰/۴۲**	۰/۴۳**	۰/۳۹**	۰/۴۵**	۰/۴۳**	۰/۴۹**	۰/۵۰**	۰/۴۷**	۰/۴۶**	۰/۴۸**	۰/۴۷**	۰/۴۸**	۰/۴۹**	۰/۵۳**	۰/۴۹**	۰/۵۱**	



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

همان‌گونه که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، همبستگی بین متغیرها در بیشتر موارد معنی‌دار است؛ از این‌رو، امکان بررسی مدل پژوهش فراهم شد. همچنین، بررسی شاخص‌های برازندگی مدل نشان داد که همه شاخص‌های برازندگی به‌دست آمده مطلوبیت بالا دارد؛ زیرا مطابق دیدگاه Kline (2016) در خصوص مهم‌ترین شاخص‌های مربوط به برازندگی نسبت مجذور خی به درجه آزادی کمتر از ۳، شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص برازندگی، شاخص برازندگی تعدیل‌یافته و شاخص توکر- لویس بزرگ‌تر از  $0/90$  و ریشه دوم واریانس خطای تقریب کمتر از  $0/08$  نشان دهندهٔ برازش مطلوب مدل است. مقادیر شاخص‌های برازندگی شامل نسبت مجذور خی به درجه آزادی ( $X^2/df=2/56$ ) و با سطح معنی‌داری ( $P=0/03$ )، شاخص برازندگی ( $GFI=0/97$ )، شاخص برازندگی تطبیقی ( $CFI=0/98$ )، شاخص برازندگی تعدیل‌یافته ( $AGFI=0/98$ )، شاخص توکر- لویس ( $TLI=0/93$ )، ریشه دوم واریانس خطای تقریب ( $RMSEA=0/04$ ) و احتمال نزدیکی برازندگی ( $PCLOSE=0/23$ ) مطلوب به‌دست آمدند. همچنین یافته پژوهش (با استفاده از آزمون بوت‌استرپ<sup>۱</sup>) نشان داد عزت نفس توانست نقش میانجی‌گری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی ایفا نماید. نتایج کامل‌تر در شکل ۲ و جدول ۲ آورده شده است.



شکل ۲. مدل تجربی رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری عزت نفس

1. bootstrapping

جدول ۲. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش

اثر کل		اثر غیرمستقیم		اثر مستقیم		مسیر
P	B	P	$\beta$	P	$\beta$	
۰/۰۰۱	۰/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۴۶	از ذهن آگاهی به بهزیستی روان شناختی
۰/۰۰۱	۰/۴۲	---	---	۰/۰۰۱	۰/۴۲	از ذهن آگاهی به عزت نفس
۰/۰۰۱	۰/۴۸	---	---	۰/۰۰۱	۰/۴۸	از عزت نفس به بهزیستی روان شناختی

همان طور که در جدول ۲ ملاحظه می شود، تاثیر مستقیم ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی ( $\beta=0/46, p=0/001$ ) و عزت نفس ( $\beta=0/42, p=0/001$ ) معنی دار است. همچنین ذهن آگاهی توانسته است به طور غیرمستقیم و به شکل معنی دار از طریق عزت نفس بر بهزیستی روان شناختی ( $\beta=0/20, p=0/001$ ) اثر داشته باشد. همچنین مشاهده شد حد بالا ( $0/24$ ) و حد پایین ( $0/17$ ) این اثر غیرمستقیم، صفر را در بر نمی گیرند؛ بنابراین معنای داری این رابطه غیرمستقیم با استفاده از روش بوت استراپ مورد تأیید قرار می گیرد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی گری عزت نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی گروهی از دانشجویان انجام شد. یافته های مربوط به روابط مستقیم نشان داد که اثر مستقیم ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی دانشجویان مثبت و معنی دار است. این یافته با نتایج پژوهش های پیشین (Bowlin & Baer, 2012; Emad et al., 2017; Falkenström, 2010; Koh, 2014; Kouchi et al., 2021; Lingkung et al., 2011; Myers, 2017; Tang et al., 2019; Yaghoobi et al., 2019; Yaqouti & Arefi, 2022) هم خوانی دارد. در تبیین این یافته می توان بیان داشت که ذهن آگاهی به طور مستقیم و با نقشی که در شادی، نشاط و شفافیت ذهنی دارد، به طور خودکار حالت خوب و خوشایندی در فرد ایجاد می کند (Brown & Ryan, 2003). در این زمینه همچنین، ارتباط بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی با استناد به کاربرد توجه و آگاهی در مکاتب درمانی مختلف توسط Brown and Ryan (2003) بررسی شده است؛ به عنوان مثال، تداعی آزاد در سنت فرویدی به عنوان آگاهی پذیرا کاربرد دارد؛ جایی که توجه برای کسب یک بینش روان شناسی در حالتی متعادل شناور می شود. در سنت های انسانی و دینامیک، آگاهی گشوده برای شناسایی نیازها، تعارضات و علائق وجودی، لازم شمرده شده است. Brown and Ryan (2003) همچنین دیدگاه پرلز<sup>۲</sup> را مورد بررسی قرار داده اند که مطابق با آن ارگانیزم سالم

<sup>۱</sup>. human and dynamic traditions

<sup>۲</sup>. Perlz

حاصل تشکیل گشتالت‌ها یا ادراکات روشن و حیاتی است که در شرایط و موقعیت‌های توجهی آرام، ظهور می‌کنند. در سنت شناختی نیز از اهمیت توجه در کسب و دستیابی به اطلاعات رفتاری یا تجارب ذهنی به‌عنوان اولین گام در تغییرات رفتاری به‌منظور ارتقا و بهبود سلامت، بحث کرده‌اند. پژوهش‌های پس‌خوراند زیستی<sup>۱</sup> نیز تأیید می‌کنند که توجه، عنصری اساسی در کاهش شرایط ناسالم جسمانی یا نشانه‌های بیماری است (Brown & Ryan, 2003). چندین نظریه خودتنظیمی نیز جایگاه آگاهی و توجه را در حفظ و ارتقای کارکرد روان‌شناسی و رفتاری بازشناخته‌اند. در نظریه خودتعیین‌گری (Deci & Ryan, 2000) نیز «آگاهی نسبت به تجربه» از جمله مولفه‌های تاثیرگذار در آسان نمودن گزینش رفتارهایی که با امیال، ارزش‌ها و تمایلات هماهنگ‌ترند، معرفی شده است. براساس این منطق، ذهن‌آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی را با فعالیت‌های خودتنظیم‌شده تسهیل می‌کند (Kouchi et al, 2021). در واقع، می‌توان عنوان داشت که داشتن حضور ذهن به رویدادها و تجربه‌ها، می‌تواند برای داشتن سلامت روان کمک‌کننده و تاثیرگذار باشد (Haertel, 2016; Michalak et al., 2011; Rajamaki, 2011; Suh, 2016).

ازطرف دیگر، می‌توان بیان داشت که نگرانی و پریشانی ازجمله عواملی هستند که می‌توانند مانع عملکرد بهینه فرد شوند و لذا تأثیرات منفی بر بهزیستی روان‌شناختی فرد بر جای می‌گذارند. حال اگر افزایش ذهن‌آگاهی بتواند در کاهش نگرانی، مؤثر واقع شود، جای تعجبی ندارد که بتواند بر بهزیستی روان‌شناختی فرد اثرگذار باشد؛ چراکه ذهن‌آگاهی نوعی توانمندی است که به افراد این امکان را می‌دهد که وقایع را کمتر نگران‌کننده تلقی کنند (Kabat-Zinn, 2019). علاوه بر این، ذهن‌آگاهی منجر به این می‌شود که فرد، بر روی گذشته یا آینده، توجه خود را معطوف نکند که این منجر به کاهش نگرانی‌های فردی می‌شود و بر بهزیستی روان‌شناختی فرد اثر مثبت بر جای می‌گذارد. ذهن‌آگاهی، یک توجه باز، بدون سوگیری و قضاوت پیرامون جنبه‌های خود است. بسیاری از نظریه‌پردازان شخصیت و روان‌درمانگری، اهمیت پذیرفتن حال و باز بودن نسبت به تجربه را در خودنظم‌دهی و بهزیستی مورد توجه قرار داده‌اند (Emad et al, 2017)؛ بنابراین طبق یافته این پژوهش و هم‌خوان با نتایج تحقیقات پیشین، تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی قابل انتظار است.

نتایج پژوهش نیز نشان داد که اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر عزت‌نفس مثبت و معنی‌دار است. این یافته با نتایج پژوهش‌های گذشته (Haertel, 2016; Michalak et al., 2011; Rajamaki, 2011; Rasmussen & Pidgeon, 2011; Suh, 2016; Thompson & Waltz, 2008) هم‌خوان است. مطابق مفهوم‌سازی نظری از ذهن‌آگاهی، افراد ذهن‌آگاه حالت پذیرش بدون قضاوت موقعیت را

<sup>۱</sup>. biofeedback

نشان می‌دهند. این وضعیت به حفظ عزت‌نفس ایمن کمک می‌کند؛ طوری که در مواجهه با ارزیابی‌های اجتماعی در نوسان نباشد. وضعیت پذیرنده، غیرقضاوتی و ذهن‌آگاهی در لحظه حاضر مانع چشمگیری در برابر اثرات عزت‌نفس پایین محسوب می‌شود. رویکرد غیرقضاوتی به افراد فرصت می‌دهد تا افکار و احساس‌های خود را سازمان‌دهی کنند و گرایش به افزایش احساسات و افکار منفی را کاهش دهند (Haertel, 2016). پژوهش Pepping et al. (2013) هماهنگ با این یافته‌ها دریافته است چهار بعد ذهن‌آگاهی که پذیرش و آگاهی را در بر دارند (عدم‌قضاوت، عدم‌واکنش، آگاهی و برچسب‌زدن)، با عزت‌نفس در رابطه‌اند. ذهن‌آگاهی به افراد این فرصت را می‌دهد تا افکار مرتبط با خود را بدون واکنش به آن‌ها بپذیرند و از آن بگذرند. افرادی که در عامل عدم‌واکنش نمره بالایی کسب می‌کنند، به جای تلاشی دفاعی برای افزایش و تقویت عزت‌نفس یا کاهش افکار انتقادی نسبت به خود، به تجربه این افکار و احساس‌های بدون پاسخ‌دهی به روش‌های ناسازگارانه قادرند. با توجه به معنی‌داری رابطه ذهن‌آگاهی و عزت‌نفس در پژوهش‌های متعدد و وجود توجیه نظری کافی برای این مسئله، یافته پژوهش مبنی بر رابطه مثبت ذهن‌آگاهی و عزت‌نفس منطقی و پذیرفتنی به نظر می‌رسد.

نتایج نشان داد عزت‌نفس با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و مستقیم دارد. در واقع، عزت‌نفس به‌طور مثبت با همه ابعاد بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط است (Agrawal, 2020; Allipour & Zeqeibi Ghannad, 2017; Asli Azad et al., 2018; Cicek, 2022; Moltafet & Sharifi, 2021; Ryff, 1989; Singhal & Prakash, 2021). افراد با عزت‌نفس بالاتر، سلامت روان شناختی بهتری دارند و پاسخ روان‌شناختی آن‌ها نسبت به استرس کاهش می‌یابد (Taylor, 2010). افراد دارای عزت‌نفس پایین می‌کوشند تصمیم‌گیری کنند؛ اما بیشتر، آن را کنار می‌گذارند. در زمان رویارویی با گزینه‌های بیش از یکی، افراد دارای عزت‌نفس پایین کنار می‌کشند و اجازه می‌دهند دیگران برای آن‌ها تصمیم‌گیری کنند. این‌گونه نیست که این افراد بی‌اراده باشند و یا به تصمیم‌گیری قادر نباشند؛ بلکه نسبت به توانایی‌های خود اطمینان ندارند و در نتیجه، از تصمیم‌گیری اجتناب می‌کنند و رفتارهایشان تحت تأثیر ترس شدید از شکست قرار می‌گیرد.

درخصوص فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه عزت‌نفس در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی نقش واسطه‌ای دارد، پژوهش حاضر نشان داد این فرضیه برقرار است. پژوهش‌های دیگری نیز به نتایج مشابهی دست یافته‌اند؛ از جمله Kong et al. (2014)، به بررسی نقش میانجی‌گری خودارزیابی در رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت از زندگی پرداختند. یافته‌های تحلیل آن‌ها نشان می‌دهند چنین رابطه‌ای برقرار است. بر مبنای یافته‌های Pepping et al. (2013) نیز ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت و مستقیمی بر عزت‌نفس دارد که در نتیجه رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. ذهن‌آگاه‌بودن در یک موقعیت، بینش کامل‌تری از لحاظ الگوهای شناختی، عاطفی و رفتاری



در فرد ایجاد می‌کند که توانایی خودتنظیمی رفتار به روش‌های سازگارانه‌تر و سالم‌تر به‌جای پاسخ‌های رفتاری واکنشی و خودکار را بهبود می‌دهد (Brown et al., 2007). در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت ذهن‌آگاهی با متمرکز کردن توجه به‌سوی محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات و هیجان‌ها، سبب هم‌افزایی و تعامل ذهن و بدن و نیز درک بیشتر شخص از میزان ارزشی که او برای خود قائل است، می‌شود. پیرو بحث جالب (Brown et al., 2007)، افراد با عزت‌نفس پایین بنابر تجارب گذشته، سوگیری‌های شناختی دارند و بیشتر، باورهای منفی و عمیقی درباره‌ی خود دارند. ذهن‌آگاهی به فرد اجازه می‌دهد تا این طرحواره‌ها را تغییر دهد و بدون اثرپذیری شدید از این سوگیری‌های شناختی بر توجه غیرقضاوتی در لحظه حاضر تمرکز کند. در واقع، سطوح بالای ذهن‌آگاهی مانعی در برابر عزت‌نفس پایین عمل می‌کند؛ به‌طوری که افراد دارای ذهن‌آگاهی بالا به عقب‌نشینی از افکار بالقوه منفی درباره‌ی خود قادرند. علاوه‌بر این، افزایش عزت‌نفس با احساس توانمندی، تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتمادبه‌نفس بالا و بلندهمت بودن همراه است. عزت‌نفس با القای ارزشمندی و توانستن، فرد را به‌سوی رشد، بالندگی و تبدیل توانایی‌های بالقوه به بالفعل سوق می‌دهد (Moradi et al., 2015). ازطرفی نیز، عزت‌نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی است و افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی داشته و می‌توانند با اطمینان با مشکلات مواجه شده و از عهده آن‌ها برآیند. در واقع با افزایش میزان عزت‌نفس، میزان سلامت روان و بهزیستی دانشجویان نیز ارتقا می‌یابد. مطالعات تجربی گذشته نشانگر این نکته است که عزت‌نفس یک عامل روان‌شناختی مهم اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی به‌شمار می‌رود (Hidari & Ghorbani, 2021). با افزایش عزت‌نفس، یک احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود می‌آید و فرد تمایل دارد در جهت شکوفا ساختن توانمندی‌های خویش تلاش نماید. افزون‌بر این، عزت‌نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت‌نفس پایین از عوامل مستعدکننده ناراحتی‌های روانی است. ازاین‌رو، عزت‌نفس نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی هر فرد دارد؛ بنابراین، رابطه‌ی بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش واسطه‌ای عزت‌نفس منطقی و پذیرفتنی به نظر می‌رسد. ادبیات پژوهشی نیز نشان می‌دهد زمانی که افراد متوجه یک پیامد و برون داد وابسته به خودارزشمندی‌شان هستند، بیش از آن بر رویداد تمرکز می‌کنند که بتوانند توجه و آگاهی خود در لحظه را معطوف محیط سازند (Brown et al., 2007). در زمینه‌ی عزت‌نفس، فردی که از ذهن‌آگاهی بالایی برخوردار است، به افکار مثبت و منفی مربوط به خودش توجه می‌کند، بدون آنکه در این افکار گرفتار شود و یا برای تغییر تجارب یا اجتناب از آن‌ها تلاش کند. در میان ابعاد ذهن‌آگاهی، بُعد عدم‌قضاوت با عزت‌نفس بالا مرتبط است؛ زیرا افراد با قضاوت پایین‌تر، نگرش کمتر نقادانه و بیشتر غیرقضاوتی نسبت به خود اتخاذ می‌کنند و بنابراین، افکار یا تجارب

دشوار به جای ارزیابی خوب یا بد تنها مشاهده می‌شوند (Baer et al., 2006). افراد دارای عزت‌نفس بالا به احتمال کمتری افکار خودنقادانه را در اولین مرحله تجربه می‌کنند؛ اما بیشتر قادرند این افکار را به‌سادگی، بدون ارزیابی یا گرفتارشدن در محتوای آن‌ها درک کنند. همچنین، افراد بالا در عامل عدم‌واکنش، عزت‌نفس بیشتری دارند؛ چون این افراد به افکار و هیجان‌های خود اجازه می‌دهند بدون نشخوار فکری و پیکار دفاعی علیه آن‌ها بیایند و بروند (Baer et al., 2006). این افراد کمتر گرفتار افکار خودنقادانه و رفتارهایی در پاسخ به این افکار می‌شوند. افراد دارای خصوصیت عدم‌واکنش به جای درگیری در کوشش‌های دفاعی برای افزایش عزت‌نفس یا کاهش تجربه افکار خودنقادانه، به‌صورت آگاهانه به این افکار اجازه آموشد می‌دهند. عمل آگاهانه نیز با عزت‌نفس مرتبط است؛ از این رو که چنین افرادی به حفظ آگاهی از لحظه حاضر قادرند و در اثر افکار منفی مربوط به خودشان دچار اختلال نخواهند شد. فردی که در این عامل پایین است، درباره آینده یا گذشته‌اش نگران و گرفتار می‌شود. از یک سو، توانایی توجه به تجارب درونی مثبت و منفی به افراد فرصت می‌دهد تا نگرش سازگارانه‌تر و متعادل‌تری نسبت به افکار خودنقادانه داشته باشند و بنابراین، عزت‌نفس بیشتری را به نمایش می‌گذارند.

با توجه به اهمیت بهزیستی روان‌شناختی و تأثیراتی که در سایر جنبه‌های سلامت روان برجای می‌گذارد، پژوهش حاضر در زمینه عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی، تلویحانی را فراهم می‌نماید که می‌تواند در کمک به ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی مفید و مؤثر واقع گردد.

با در نظر گرفتن نتایج به‌دست آمده و با توجه به نقش ذهن‌آگاهی و عزت‌نفس در تبیین بهزیستی روان‌شناختی، می‌توان با برگزاری کارگاه‌های آموزشی ذهن‌آگاهی و عزت‌نفس، دانشجویان را برای داشتن بهزیستی روان‌شناختی یاری رساند. از سوی دیگر، انجام پژوهش‌های گسترده در زمینه بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان و شناسایی متغیرهای تأثیرگذار بر آن، یکی از عوامل زمینه‌ساز در ارتقای سلامت روان این قشر از جامعه است. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در دانشگاه‌های دیگر و با در نظر گرفتن نوع زندگی دانشجویان از لحاظ قومیتی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی انجام پذیرد تا نتایج مطمئن‌تری به دست آید. در سطح کاربردی، بهبود دانش ما از رابطه ذهن‌آگاهی با نشانه‌های روان‌شناختی در ایجاد و تحول کاربرد بالینی ذهن‌آگاهی مفید واقع می‌شود. همچنین، درک مکانیزم‌های زیربنایی مشارکت ذهن‌آگاهی در تعیین عزت‌نفس، موضوع بااهمیتی است که روان‌شناسان مثبت‌نگر را از چگونگی استفاده از راهبردهای ذهن‌آگاهانه در مداخله‌های مثبت‌نگر آگاه می‌کند. پیشنهاد می‌شود به‌ویژه بر بهبود عزت‌نفس به‌عنوان نشانه‌ای اساسی از تأثیرگذاری مداخله‌های ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی تأکید شود. پیشنهاد می‌شود الگوی پژوهش حاضر به تفکیک جنسیت بررسی شود تا تبیین دقیق‌تری از این پدیده صورت گرفته باشد. همچنین، اجرای این مدل در جمعیت وسیع‌تری که بتوان ابعاد

بهزیستی روان‌شناختی را نیز بررسی کرد، لازم است. همچنین، ضروری است تا برای افزایش تعمیم‌پذیری آماری نتایج پژوهش از روش‌های مناسب‌تری برای نمونه‌گیری استفاده شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش و خطای آماری نمونه کاهش یابد.

اما این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی مواجه بود. از جمله محدودیت‌ها می‌توان عنوان داشت که پژوهش حاضر مربوط به استنباط علی از روابط لحاظ‌شده در مدل پیشنهادی است. طرح کلی این پژوهش همبستگی است و روش همبستگی دقیقاً مشخص نمی‌کند جهت علت و معلولی بین دو متغیر به هم مرتبط به چه صورت است؛ در نتیجه، تکمیل نتایج این پژوهش با مداخله‌های آزمایشی کنترل‌شده و پژوهش‌های طولی مفید خواهد بود که از لحاظ قوت استنباط علی در وضعیت بهتری نسبت به پژوهش همبستگی قرار دارند.

### منابع

- Aghasi, F., Farhadi, H., & Aghaei, A. (2019). Effectiveness of mindfulness on self-esteem and procrastination in girl students. *Research in Curriculum Planning, 16*(36), 152-162. [In Persian]
- Agrawal, B. (2020). Self-esteem, adjustment, psychological well-being and academic performance of secondary school students. *Elementary Education Online, 19*(3), 4778-4797.
- Ahmadvand, Z., Heydarinasab, L., & Shairi, M. (2012). Prediction of psychological well-being based on the components of mindfulness. *Health Psychology, 11*(2), 60-69. [In Persian]
- Allipour, S., & Zeqeibi Ghannad, S. (2017). Investigation of the relationship of mindfulness with psychological well-being: The role of strategic engagement regulation and self-esteem. *Positive Psychology Research, 3*(2), 1-18. [In Persian]
- Amini, M., Shehni Yailagh, M., & Hajiyakhchali, A. (2020). The causal relationship of psychological capital with psychological well-being and academic performance with the mediating role of social capital. *Positive Psychology Research, 6*(2), 1-16. [In Persian]
- Asli Azad, M., Shariat, S., Farhadi, T., & Shahidi, L. (2018). The prediction of psychological well-being based on self-compassion and self-esteem in caregivers of people with physical, mental, and multiple disabilities in the welfare organization. *Journal of Social Behavior Research & Health, 2*(1), 164-173. [In Persian]
- Azhdari, F., & Yousefi, F. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between mindfulness and academic engagement. *Studies in Learning & Instruction, 13*(2), 73-100. [In Persian]
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Bowlin, S., & Baer, R. A. (2012). Relationship between mindfulness, self-control and psychological functioning. *Personality and Individual Differences, 52*(3), 411-415.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Cicek, I. (2022). Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and psychological and subjective well-being in university students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83–97.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Coopersmith, S. (1987). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Edmondson, A. C., Dillon, J. R., & Roloff, K. S. (2007). 6 Three perspectives on team learning: Outcome improvement, task mastery, and group process. *The Academy of Management Annals*, 1, 269-314.
- Emad, S., Atashpour, H., & Zakerfard, M. (2017). Moderating role of the mindfulness and acceptance in the predicting psychological well-being based on the perfectionism of university students. *Positive Psychology Research*, 2(3), 49-66. [In Persian]
- Falkenström, F. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A quasi-experimental approach. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Gomez-Lopez, M., Viejo, C., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2022). Psychological well-being and social competence during adolescence: Longitudinal association between the two phenomena. *Child Indicators Research*, 15(3), 1043–1061.
- Haertel, R. L. (2016). *The relationship between fragile self-esteem, mindfulness, and hostile attribution style*. A dissertation for the degree of Doctor of Philosophy, The City University of New York.
- Hidari, M., & Ghorbani Dolatabadi, M. (2021). The mediating role of self-esteem in the relationship between social support with emotional exhaustion and psychological well-being. *Journal of New Approaches in Educational Administration*, 11(46), 151-170. [In Persian]
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for all: The wisdom to transform the world*. Hachette Books.
- Karaca, A., Yildirim, N., Cangur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2019). Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Education Today*, 76, 44-50.
- Karamooz Mahmoodabadi, S. M. (2021). The effectiveness of positive mindfulness training on self-compassion and self-esteem of patients with obsessive-compulsive disorder. *Family and Health*, 11(3), 187-201. [In Persian]
- Karl, J. A. & Fischer, R. (2020). Revisiting the five-facet structure of mindfulness. *Measurement Instruments for the Social Sciences*, 2(7), 1-16.
- Kazemi Jujili, M., & Khanzadeh, M. (2022). Structural model of the relationship between resiliency and academic achievement with the mediating role of self-regulation strategies and self-esteem in high school students with cerebral palsy. *Journal of Exceptional Children*, 22(2), 61-76. [In Persian]
- Keshavarz Kondazi, E., Barzegar, M., & Shokouhi, M. (2020). Intermediary role of self-efficacy and academic self-regulation in the relationship between self-esteem and happiness. *Journal of Instruction and Evaluation*, 13(51), 95-131. [In Persian]

- Keshavarz Kondazi, E., Sohrabi, N., & Esmaili, B. (2022). A causal explanation of students' academic avoidance based on mindfulness and academic self-concept. *Studies in Learning & Instruction, 13*(2), 218-240. [In Persian]
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Koh, J. (2014). Evaluation of the effect and mechanisms of a six-week mindfulness program on psychological wellbeing in a community sample (Doctoral dissertation), *University of Queensland*.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences, 56*, 165–169.
- Kouchi, T., Ahmadi, V., Mami, S., & Nademi, A. (2021). The role of mediating positive and negative affect in the relationship between mindfulness and psychological well-being of Ilam students. *Journal of Applied Psychological Research, 12*(1), 351-368. [In Persian]
- Lingkeng, S.H., Smoski, M., & Robins, J. (2011). Effect of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Journal of Clinical Psychological Review, 31*(6), 1041-1056.
- Michalak, J., Teismann, T., Heidenreich, T., Strohle, G., & Vocks, S. (2011). Buffering low self-esteem: The effect of mindful acceptance on the relationship between self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences, 50*(5), 751–754.
- Moltafet, G., & Sharifi, Z. (2021). The prediction of psychological well-being based on gratitude, social support and self-esteem. *International Journal of Behavioral Sciences, 15*(2), 127-132.
- Moradi, M., Hossein Chari, M., Solemani Khashab, A. A., & Dehghani Zadeh, M. H. (2015). Predicting students' psychological well-being based on attachment style and self-esteem. *Journal of Educational Psychology Studies, 11*(20), 135-174. [In Persian]
- Myers, R. E. (2017). Cuiiivnnng mnidfunress oo promote sfff aare and webbbbnng in perioperative nurses. *AORN Journal, 105*(3), 259-266.
- Nabizadeh, S., Kord Noghabi, R., Yaghoobi, A., & Rashid, K. (2022). The mediating role of the components of social-emotional competence in relationship between mindfulness and academic performance. *Journal of Applied Psychological Research, 13*(1), 1-20. [In Persian]
- Neuser, N. J. (2010). *Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the five facet mindfulness questionnaire* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://commons.pacificu.edu.proxy.library.adelaide.edu.au/spp/128>.
- Pepping, C. A., O'oo novnn, A., & aa vis, P. J. (2013). The posvvv effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology, 8*(5), 376-386.
- Rajamaki, S. (2011). *Mindfulness-based stress reduction: Does mindfulness training affect competence based self-esteem and burnout?* (Unpublished aa srrr's thiii s). Stockholm University.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping, 42*(2), 227–233.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55.
- Sadidi, M., & Yamini, M. (2018). Prediction of psychological well-being based on coping strategies and alexithymia. *Journal of Psychological Studies, 14*(2), 125-141. [In Persian]

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine, 21*(6), 581–599.
- Singhal, S., & Prakash, N. (2021). Relationship between self-esteem and psychological well-being among Indian College students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research, 12*(8), 748-756.
- Suh, D. Y. (2016). Effects of negative self-evaluation bias on depression, rumination, and distractibility. *Yale Review of Undergraduate Research in Psychology, 49*, 49-59.
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience, 13*, 237. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>
- Taylor, S. E. (2010). Health. In D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (5th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy, 26*, 119–126.
- Yaghoobi, A., Naderipour, H., Yarmohamadi Vassel, M., & Mohagheghi, H. (2019). The explaining of psychological well-being based on mindfulness, need for cognition and psychological capital in the students. *Educational Psychology, 15*(52), 217-237. [In Persian]
- Yaqouti, A., & Arefi, M. (2022). Investigating the effectiveness of mindfulness on teachers' cognition, emotion regulation and psychological well-being. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences, 7*(55), 29-41. [In Persian]
- Yuan, K. H., Lambert, P. L., & ouddd, R. T. (2004). Mrrd''s muiivrrreeeeurosis with missing data. *Journal of Multivariate Behavioral Research, 39*(3), 413–437.

### Extended Abstract

## Mindfulness and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Self-esteem

Somayyeh Bahmei\*, Ehsan Keshtvarz Kondazi\*\*, Reza Zarei\*\*\*,  
Mohammad Kazem Zeraatkar\*\*\*\*

**Introduction:** Psychological well-being, characterized by positive emotions and overall life satisfaction, encompasses various domains such as family, education, and work. It is a comprehensive developmental process that involves a continuous and conscious attention in the present moment. Mindfulness, defined as conscious, deliberate, and continuous attention in the present moment, is a burgeoning field of research in mental health. Empirical evidence suggests that teachers should employ mindfulness training to enhance their psychological well-being. Another variable addressed in this research is self-esteem, a crucial construct associated with a broad spectrum of psychological outcomes such as general psychological adjustment, positive emotions, social confidence, personal behavior, and life satisfaction. Research findings indicate a positive correlation between self-esteem and all dimensions of psychological well-being. To the best of the researcher's knowledge, no study directly reports the relationship between the variables of the present study. The current research aims to compile and test this set of relationships in a model format. Accordingly, this study was conducted to investigate the relationship between mindfulness and psychological well-being, with self-esteem serving as a mediator.

**Research Hypothesis:** The research hypothesis is as follows: Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being.

**Method:** The current research employs a correlational method to investigate the structural relationships between the research variables using the structural equation modeling. The research population comprised all undergraduate students of Islamic Azad University, Marvdasht branch, enrolled in the 2020-2021 academic year. Upon data collection and entry into the computer, SPSS-25 and AMOS-20 software were utilized. The sample size was determined to be

---

\*PhD, Department of Educational Management, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran. (soma\_bahm@yahoo.com)

\*\*PhD Student, Educational Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran. (Corresponding Author) (keshtvarzehsan@miau.ac.ir)

\*\*\* Assistant Professor, Department of Educational Management, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran. (zareireza955@gmail.com)

\*\*\*\* PhD Student, Department of Educational Management, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran. (m.k.zeraatkar7446@gmail.com)

393 individuals, selected using the cluster sampling method. Initially, four faculties (Humanities, Basic Sciences, Technical Engineering, Educational Sciences, and Psychology) were randomly selected from the faculties of Islamic Azad University of Marvdasht branch. Subsequently, three classes were chosen from each faculty, and all students in these classes completed the questionnaires individually. It is worth noting that Kline's recommendation (6666) was considered in determining the sample size. Kline (2016) suggests that the appropriate sample size for the structural equation modeling test should be 10 to 20 times the number of parameters of the research model. The inclusion criteria for the study were informed consent of the participants and enrollment in the specified academic year, while the exclusion criteria were a history of specific psychological issues (according to the subjects' self-report) and incomplete questionnaires. The APA ethical code, comprising important principles and ethical standards, was adhered to in this research. The majority of participants in the current research were female, numbering 203 (51.65%), with an average age of 21.44 and a standard deviation of 3.25 years. Male participants numbered 190 (48.35%), with an average age of 21.30 and a standard deviation of 3.39 years.

**Results:** The findings demonstrated a good fit between the research model and the collected data. Furthermore, the results indicated that the direct effects of mindfulness on self-esteem and psychological well-being, as well as the direct effect of self-esteem on psychological well-being, were significant. Notably, the impact of mindfulness on psychological well-being, mediated by self-esteem, was also significant. These findings suggest that self-esteem serves as a mediator in the relationship between mindfulness and psychological well-being.

**Discussion and Conclusions:** This study aimed to explore the mediating role of self-esteem in the relationship between mindfulness and the psychological well-being of a student cohort. The findings related to direct relationships revealed a positive direct effect of mindfulness on psychological well-being. This outcome can be interpreted as mindfulness, through its role in promoting happiness, cheerfulness, and mental clarity, inherently fostering a positive and pleasant state in an individual. Indeed, it can be posited that mindfulness of events and experiences can be beneficial and effective for mental health. The study results also indicated a positive and significant direct effect of mindfulness on self-esteem. Individuals practicing mindfulness exhibit non-judgmental acceptance of their situation, which contributes to maintaining secure self-esteem. Additionally, the results revealed a positive and direct relationship between self-esteem and psychological well-being. In essence, self-esteem is positively correlated with all dimensions of psychological well-being. Individuals with higher self-esteem tend to have better psychological health and exhibit a reduced psychological response to stress. Regarding the primary hypothesis, the present research validated this hypothesis. Given the results obtained and considering the role of mindfulness and self-esteem in explaining psychological well-being, it is feasible to recommend conducting educational workshops on mindfulness and self-esteem.



Consequently, it is recommended that similar research be conducted in other universities, taking into account the ethnic, cultural, economic, and social lifestyle of the students to obtain more reliable results. One limitation of the current research is its reliance on causal inference from the relationships included in the proposed model.

**Keywords:** mindfulness, psychological well-being, self-esteem





پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی