

تأثیر ذهن آگاهی و قدردانی از خداوند بر تاب‌آوری دانشجویان: نقش واسطه‌ای شوخ‌طبعی

رحیم بدری گرگری، دکتریارشدی*

چکیده

تاب‌آوری مفهومی است که در سال‌های اخیر در حوزه تبیین رفتار انسان مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. تاب‌آوری به قابلیت فرد در برقراری سازگاری زیستی و روانی در برابر شرایط بحرانی و تهدیدآمیز اشاره دارد. از سوی دیگر، روان‌شناسی مثبت به این نتیجه رسیده که عوامل متعددی در افزایش تاب‌آوری افراد در برابر استرس مؤثر است. هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه ذهن آگاهی و قدردانی از خداوند بر تاب‌آوری با نقش واسطه‌ای شوخ‌طبعی در دانشجویان دانشگاه تبریز بود. از این دانشجویان، ۲۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از دانشکده‌های مهندسی عمران، ریاضی و روان‌شناسی انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی (FFMQ)، شوخ‌طبعی (SHQ)، پرسشنامه قدردانی از خداوند نیل کروز (۲۰۰۶) و تاب‌آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC) استفاده شد. برای تحلیل آماری داده‌ها از تحلیل مسیر بهره گرفته شد. نتایج پژوهش نشان داد که تاب‌آوری دانشجویان به صورت مستقیم توسط قدردانی از خدا و شوخ‌طبعی پیش‌بینی می‌شود. تاب‌آوری همچنین به صورت غیر مستقیم و از مسیر شوخ‌طبعی، توسط قدردانی از خدا و ذهن آگاهی پیش‌بینی می‌شود. نتایج پژوهش در مسیر ذهن آگاهی به تاب‌آوری تأیید نشد. علاوه بر این، نتایج بیان‌کننده این بود که ۱۵ درصد از تاب‌آوری دانشجویان از طریق ذهن آگاهی، قدردانی از خدا و شوخ‌طبعی تبیین می‌شود. بالأخره یافته‌ها نشان داد ۲۷ درصد از تاب‌آوری را متغیرهای ذهن آگاهی و قدردانی از خدا توسط شوخ‌طبعی تبیین می‌کنند.

کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، شوخ‌طبعی، قدردانی از خدا، تاب‌آوری، دانشجویان.

۱. استاد گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

Badri1346@tabrizu.ac.ir

۲. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

Najarian_z@tabrizu.ac.ir

DOI: 10.22051/jontoe.2020.30004.2955

https://jontoe.alzahra.ac.ir/article_4979.html

مقدمه

مهم‌ترین سرمایه هر کشور نیروی انسانی آن و صلی‌ترین رسالت نظام‌های آموزشی در جوامع گوناگون تربیت نیروی انسانی شایسته در جهت رشد و تعالی یک کشور است. در این میان دانشگاه به عنوان مهم‌ترین پایگاه علمی، مرکز پرورش نیروی متخصص، آگاه و با تجربه نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند (امینی، صیف و رستگار، ۱۳۹۶). دانشجویان قشر مهمی محسوب می‌شوند که به دلیل دو خصیصه جوان بودن و تحصیل و نیازهای خاص این دوره با معضلات و مشکلات استرس‌زای فراوانی مواجه خواهند بود. از جمله چالش‌هایی که این بخش از قشر جوان جامعه در بخش زندگی شخصی و تحصیلی خود با آن روبرو هستند می‌توان به ورود به محیط جدیدی به نام دانشگاه و سازگار شدن با آن، مدیریت هزینه‌ها، سازگار شدن با فرایندهای جدید، استقلال از والدین، ورود به خوابگاه، گسترش دوستی‌ها و ارتباطات جدید، آماده شدن برای زندگی آینده و... اشاره کرد (کیم، ۲۰۱۱). لذا جوانان در این دوره از زندگی و در فرایند سازگار شدن با مشکلات مواردی همچون اضطراب، افسردگی، حالات هیجانی شدید و شکست‌ها را تجربه خواهند کرد (تاربر و والتون، ۲۰۱۲). از سوی دیگر یکی از رویکردهایی که ممکن است بر سازگاری تأثیر داشته باشد، رویکرد روان‌شناسی مثبت است که در سال‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسی قرار گرفته است. این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. در این میان تاب‌آوری، در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی جایگاه ویژه‌ای یافته و تحقیقات قابل توجهی راجع به آن در حوزه زندگی دانشگاهی مطرح شده است. روان‌شناسان توجه زیادی به تاب‌آوری و تعاریف آن داشته‌اند و آن را یک مفهوم مهم در علوم اجتماعی و رفتاری می‌دانند. تاب‌آوری می‌تواند به عنوان یک صفت، ظرفیت و ویژگی مثبت در افراد در نظر گرفته شود که به مقابله مؤثر با عوامل استرس‌زای محیطی و محافظت روان‌شناختی در مواجهه با چالش‌ها اقدام می‌کند (چن^۳، ۲۰۱۶، الی^۴ و همکاران،

1. kim
2. Thurber and Walton
3. Chen
4. Eley



۲۰۱۳). در واقع تاب‌آوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای غلبه بر استرس، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، عزت نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی تعریف شده است که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد (پینکورات^۱، ۲۰۰۹). از آنجا که در دوره‌های مختلف زندگی مشکلات و فشارهای ناشی از محیط کار، زندگی شخصی، تغییرات سریع اجتماعی و بلایای غیرمترقبه، فشارهای زیادی را بر افراد تحمیل می‌کنند، لذا می‌توان تاب‌آوری را از ضروریات زندگی در دنیای کنونی دانست. چرا که افراد بسیار تاب‌آور می‌توانند پس از یک ضربه در مدت زمان کوتاهی به شرایط اولیه خود برگردند و زندگی روزمره را از سر بگیرند. این افراد معمولاً افرادی انعطاف‌پذیر، تیز و خلاق هستند که می‌توانند سریعاً خود را با شرایط سازگار کرده و چگونگی رویارویی و غلبه بر مشکلات را می‌دانند (دهقانی و جزایری، ۱۳۸۷).

اهمیت تاب‌آوری و اثرات آن در زندگی افراد می‌تواند ارزش پرداختن به عوامل مرتبط با آن را نیز مشخص کند. از جمله این موارد می‌توان به ذهن آگاهی و تأثیر آن بر تاب‌آوری اشاره کرد. پژوهش‌ها آشکار کرده‌اند که تاب‌آوری در افراد ذهن آگاه برجسته‌تر بوده (ورپلانکن و فیشر^۲، ۲۰۱۴) و افراد تاب‌آور بهتر می‌توانند به شرایط سخت بدون واکنش خودکار و غیرانطباقی واکنش نشان دهند (ابوت، ۲۰۱۴). آن‌ها با مقوله‌های ادراکی جدید سازگار هستند، تمایل دارند که بیشتر خلاق باشند و بهتر می‌توانند با افکار و هیجان‌های دشوار مقابله کنند بدون اینکه دچار دستپاچگی شوند (والاس و پایرو^۳، ۲۰۰۶). تامسون، آرنکاف و گلاس^۴ (۲۰۱۱) نیز در پژوهشی به ارزیابی نقش تعاملی ذهن آگاهی صفتی و تاب‌آوری در مقابله با تروما اقدام کرده‌و به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی و تاب‌آوری مانع از نشخوار ذهنی و افکار افسرده‌وار هنگام مواجهه با آسیب می‌شود که این خود به تاب‌آوری بیشتری نسبت به آسیب می‌انجامد. همچنین گالانت، دوفور، وینر، واکنر، استوچل^۵ و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود خاطر نشان می‌کنند که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند مؤلفه مؤثری در

1. Pinquart
2. Verplanken and Fisher
3. Wallace and Shapiro
4. Thompson, Arnkoff and Glass
5. JulietaGalante, Dufour, Vainre, Wagner and Stochl

راهبردهای سلامت روان دانشجویان باشد. آن‌ها با در نظر گرفتن کنترل برای اثرات غیراختصاصی، مداخلاتی را در جهت بررسی اثرات آموزشی ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری دانشجویان انجام دادند و به نتایج مثبتی دست یافتند. یکی دیگر از پژوهش‌های انجام شده در زمینه رابطه ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری توسط آیدین سانبال و گانری^۱ (۲۰۱۹) انجام شده است. آن‌ها در پژوهش خود و در بررسی این رابطه، از دو متغیر خودشفقت‌ورزی و تنظیم هیجان استفاده کردند. نتایج پژوهش بیان‌کننده آن بود که رابطه بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری با واسطه خودشفقت‌ورزی مثبت و با واسطه‌گری متغیر تنظیم هیجان منفی است. زاروتیا، پوواحب و سیمپسون^۲ (۲۰۲۰) نیز در پژوهش خود رابطه بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری را بررسی کرده و نشان دادند که بین این دو متغیر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین یانگ (۲۰۱۵) در پژوهش خود به تأثیر درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس و افسردگی و سلامت روان افراد مبتلا به بیماری ایدز در طول زمان اشاره دارد. نصیری، کارساوی، اسماعیل‌پور و بیرامی (۱۳۹۴) نیز در پژوهشی، معنا در زندگی و ذهن‌آگاهی را به صورت مستقیم در تاب‌آوری دانشجویان مؤثر دانستند.

شوخی طبیعی متغیر دیگری است که تأثیرگذار بودن آن بر سلامت عمومی و تاب‌آوری تأیید شده است (کاکاوند، شمس اسفندآباد، دانش و قالبی حاجیوند، ۱۳۸۹). حس شوخی طبیعی یک رگه شخصیتی پایدار و یک متغیر مهم در تفاوت‌های بین فردی است که در انواع رفتارها، تجربه‌ها، عاطفه‌ها، بازخوردها و توانایی‌های مرتبط با سرگرمی، خندیدن، خندانیدن و مانند آن تجلی می‌یابد (نیاکروثی و دوستی، دهشیری و حیدری، ۱۳۸۷). یافته‌هایی که در پژوهش‌های مختلف به دست آمده بیان‌کننده آن هستند که وجود سطح بالایی از طنز و شوخی طبیعی در افراد می‌تواند در ارزیابی مشکلات و حوادث زندگی به گونه‌ای مثبت عمل کند. این ارزیابی‌های مثبت همچنین می‌توانند اشتیاق و لذت بیشتری را برای مقابله با وقایع و حوادث ناگوار ایجاد کنند. لذا آنچه یافته‌ها در این زمینه بر آن تأکید دارند، ارزیابی‌های شناختی افراد شوخی‌طبع است که استرس‌ها را کم‌تر از آنچه هستند ارزیابی کرده و در مقابله با حوادث استرس‌زا بیشتر

1. Aydin sunbula and Guneri
2. Zarottia, povahb and simpson



از ارزیابی‌های مثبت استفاده می‌کنند (کایپر^۱، ۲۰۱۲). همچنین شوخ‌طبعی در شرایط استرس‌زا بیشترین همبستگی را با بهزیستی روان‌شناختی داشته و می‌تواند به همراه تاب‌آوری، پیش‌بینی‌کننده مهم سلامت روان در افراد باشد (الهی، مداح کرانی، فتحی آشتیانی و صالحی، ۲۰۱۷). چونگ و دونگ یو^۲ (۲۰۱۲) در پژوهشی بر روی دانشجویان خوابگاهی در دانشگاه هنگ کنگ، که با مشکلاتی همچون زبان متفاوت، فرهنگ متفاوت و روابط بین‌فردی مواجه بوده‌اند، سبک‌های شوخ‌طبعی دانشجویان را در ارتباط با تاب‌آوری آن‌ها بررسی کرده‌اند. نتایج نشان داد که جنبه‌های فرهنگی و استرس‌های مربوط به فرهنگ برای دانشجویان آسیب‌زا هستند. بنابراین، سبک‌های شوخ‌طبعی پیوندجویانه در بین دانشجویان به عنوان یک میانجی عملکردده و برای تاب‌آوری حیاتی خواهند بود. بئاتچاریا، جنا و پرادهان^۳ (۲۰۱۹) نیز در پژوهشی به تاب‌آوری را به عنوان یک متغیر واسطه بین شوخ‌طبعی و بهزیستی روان‌شناختی در محیط‌های کار به خصوص محیط‌های درمانی بررسی کرده‌اند. در این پژوهش آن‌ها به ارتباط مهم بین شوخ‌طبعی و منجر شدن آن به افزایش تاب‌آوری در محیط کار اشاره داشته و آن را لازم دانسته‌اند. همچنین صالحی دوست، پیمان‌پاک، پاشایی و حاتمی (۱۳۹۲) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین تاب‌آوری در برابر استرس با شوخ‌طبعی و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی از زیر مؤلفه‌های شوخ‌طبعی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد.

قدردانی و اثرات آن بر تاب‌آوری، یکی از سازه‌های دیگری که در روان‌شناسی مثبت مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. قدردانی از خدا سازه‌ای است که دارای دو وجه است. یک وجه آن به برقراری ارتباط با خداوند برمی‌گردد و وجه دیگر آن را قدردانی تشکیل داده است (آقابابایی، ۱۳۹۱). مفهوم قدردانی در متون اسلامی با واژه شکر معرفی شده است. حقیقت شکر عبارت است از صرفاً نعمت به گونه‌ای که یادآور منعم و نشان‌دهنده احسانش باشد و در مورد پروردگار متعالی به ایمان به او و تقوا منجر می‌شود (طباطبایی، ۱۴۲۲ ق). پژوهش‌ها بیان‌کننده آن است که شکرگزاری می‌تواند به عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی عمل کند، لذا با افزایش میزان شکرگزاری افراد، سطح رضایت از زندگی

1. Kuiper
2. Cheung and Dong Yue
3. Bhattacharyya, Jena and Pradhan

آن‌ها نیز افزایش می‌یابد (سالاروند، رضائیان و حقانی، ۱۳۹۴). رحیمی، برجعلی و سهرابی (۱۳۹۴) در پژوهشی که در آن اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت بر تاب‌آوری را بررسی کرده‌اند، به این نتیجه دست یافتند که این مداخلات از جمله آموزش فن تقدیر و سپاس تأثیر معناداری بر تاب‌آوری داشته است. کروز^۱ (۲۰۰۶) در پژوهش خود احساس قدردانی نسبت به خدا را، عاملی برای کاهش آثار آسیب‌زای اضطراب می‌داند. در پژوهش دیگری که کروز، ایوانز، پاورز و هیوارد^۲ در سال ۲۰۱۲، به صورت کیفی و بر افراد مسن انجام دادند؛ یک سؤال مهم در این حوزه توجه کردند و سؤال عبارت بود از اینکه آیا احساس شکرگزاری از خداوند در شرایط استرس‌زا برای افراد سخت‌تر می‌شود یا خیر؟ اکثر شرکت‌کنندگان در پژوهش معتقد بودند مواجهه با عوامل استرس‌زا نمی‌تواند مانع سپاسگزاری از خداوند در آن‌ها شود. بسیاری از آن‌ها این احساس را زودگذر دانسته و معتقد بودند که در برهه کوتاهی از زمان، این ناسپاسی که در اثر روبروشدن با شرایط سخت در آن‌ها به وجود آمده از بین می‌رود. بنابراین، بر اساس یافته‌های حاصل از این بخش می‌توان گفت که قدردانی از خداوند در روند استرس به صورت مثبت و منفی نقش دارد.

پژوهش‌ها علاوه بر اثرات مستقیم ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری، بیان‌کننده اثرات غیرمستقیم آن نیز هستند. رابطه‌ای که در این پژوهش به آن توجه شد، تأثیر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری توسط شوخ‌طبعی بود. پرز آراندا، آنگاریتا، فلیو، آندرس، پوراس و لوسیانو^۳ (۲۰۱۹) در پژوهش خود ارتباط معناداری بین سبک‌های شوخ‌طبعی و جنبه‌های مختلف ذهن‌آگاهی مشاهده کردند. یافته‌ها در پژوهشی که با عنوان ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های سبک‌های شوخ‌طبعی توسط کراماتسوا و چوکورا^۴ (۲۰۱۶) انجام شده نیز حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی می‌تواند به عنوان پیش‌بینی‌کننده سبک‌های شوخ‌طبعی عمل کند. با این حال، سهم این دو متغیر از واریانس سبک‌های شوخ‌طبعی به فرهنگ نیز بستگی دارد. آنچه شوخ‌طبعی ایجاد می‌کند این است که می‌تواند به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای عمل کرده (حسین‌زاده و خدابخشی کولایی، ۱۳۹۶) و در پی مداخلات شناختی-رفتاری و

1. Krause
2. Krause, Linnea, Powers and Hayward
3. Pérez-Aranda, Angarita, Feliu, Andrés and Luciano
4. Khramtsova and chuykova



مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی برخی از نتایج بالینی را پیش‌بینی کند. همچنین ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات، می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد کند. این شادکامی و ایجاد روحیه شوخ‌طبعی به فرد اجازه می‌دهد تا از حوادث آسیب‌زا و پریشان‌کننده فاصله گرفته و ظرفیت بازسازی شناختی را در فرد تقویت کرده و به دنبال آن تاب‌آوری در برابر شرایط پراسترس را برای فرد به همراه داشته باشد (کریستوفر^۱، ۲۰۱۵).

در پژوهش حاضر علاوه بر ذهن آگاهی، قدردانی از خدا نیز به صورت غیرمستقیم و از طریق شوخ‌طبعی بر تاب‌آوری تأثیرگذار بوده است. در این ارتباط پژوهش کیمبرلی^۲ (۲۰۱۳) و مک‌گی (۲۰۱۰) رابطه قدردانی و شوخ‌طبعی را مثبت به‌دست آورده‌اند. همچنین رابطه قدردانی با انواع سبک‌های شوخ‌طبعی اعم از سبک شوخی پیوندجویانه مثبت و با سبک شوخ-طبعی پرخاشگرانه ارتباطی منفی نشان داده شد. اووت و شوایزر^۳ (۲۰۱۸) در پژوهشی این موضوع را بررسی کردند که آیا نوع دین هر فرد، شوخ‌طبعی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتایج پژوهش آن‌ها مثبت بود به این ترتیب که هر فردی با توجه به دین اعم از مسیحیت، اسلام، هندو و با شوخ‌طبعی و طنز در زندگی به گونه‌ای خاص برخورد کرده و آن را متفاوت به کار می‌گیرد. بنابراین، و از براین پژوهش‌های انجام شده می‌توان این‌گونه برداشت کرد که به‌رغم ارتباط مثبت قدردانی با شوخ‌طبعی این نوع ارتباطها به دلیل وابستگی شدید به مسائل اعتقادی و تحت تأثیر دو عامل فرهنگ و دین به گونه‌ای متفاوت ابراز می‌شود.

نگاهی به مطالب مطرح شده به خوبی اهمیت سازه‌های روان‌شناسی مثبت را در سلامت روان افراد به خصوص جوانان مشخص می‌کند. در این میان سازه تاب‌آوری و تأثیرات شگرف آن بر جنبه‌های مختلف فردی و اجتماعی زندگی جوانان بیان‌کننده آن است که برای تسهیل مسیر موفقیت جوانان و کمک به آن‌ها دو جهت گذر از مشکلات کنونی جامعه، تجهیز آن‌ها به تاب‌آوری و عوامل تأثیرگذار بر آن و توانمندسازی آن‌ها در این حوزه بتواند گامی در جهت کمک به آن‌ها باشد. اهمیت بحث قدردانی از خداوند، شوخ‌طبعی و ذهن آگاهی به عنوان

1. Christopher
2. Kimberly
3. Ott and schweizer

مجموعه‌ای از این عوامل باعث شد تا این پژوهش در صدد بررسی تأثیر آن‌ها بر تاب‌آوری باشد. در این راستا هدف از انجام پژوهش حاضر در قشر جوان کشور یعنی دانشجویان، تعیین ذهن‌آگاهی، شوخ‌طبعی و قدردانی از خدا بر تاب‌آوری و نیز تعیین اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی و قدردانی از خدا از طریق شوخ‌طبعی است. لذا فرضیات پژوهش عبارت بودند از ۱- ذهن-آگاهی، شوخ‌طبعی و قدردانی از خدا با تاب‌آوری رابطه مثبت دارند؛ ۲- ذهن‌آگاهی و قدردانی از خدا از طریق شوخ‌طبعی با تاب‌آوری رابطه مثبت دارند.

روش

مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ تشکیل داده‌اند. تعداد ۲۴۰ نفر از دانشجویان بر اساس جدول مورگان و کریجسی (کیامنش، ۱۳۷۴) به عنوان نمونه نهایی برگزیده شد. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. برای این منظور از بین ۱۲ دانشکده دانشگاه تبریز در سه گروه علوم پایه، فنی-مهندسی و علوم انسانی سه دانشکده مهندسی عمران، ریاضی و دانشکده روان‌شناسی به طور تصادفی انتخاب شد و از بین رشته‌های مختلف هر دانشکده سه رشته و از هر رشته دو کلاس (۶ کلاس از هر دانشکده) انتخاب و در مرحله بعدی از بین دانشجویان کلاس‌های دانشکده به نسبت جمعیت جامعه آماری انتخاب انجام شد.

برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش، دانشجویانی که برای انجام پژوهش تمایل نداشتند، مجاز بودند که پرسشنامه‌ها را تکمیل نکنند (تعداد ۲۶ پرسشنامه توزیع که حدود ۲۴۰ نفر با استفاده از نرم‌افزار تحلیل شد).

لذا دانشجویان با رضایت کامل و با دریافت توضیحات کافی وارد پژوهش شدند و از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان کامل یافتند. همچنین نتایج پژوهش برای دانشجویانی ارسال شد که تمایل به آگاهی از آن داشتند.

در این پژوهش از چهار پرسشنامه شامل (۱) پرسشنامه ذهن‌آگاهی؛ (۲) پرسشنامه شوخ‌طبعی؛ (۳) پرسشنامه قدردانی از خداوند و (۴) پرسشنامه تاب‌آوری استفاده شد.

پرسشنامه ۵ عاملی ذهن‌آگاهی (FFMQ): این پرسشنامه ابزاری است که بر اساس



مطالعه تحلیل عاملی روی چندین ابزار اندازه‌گیری ذهن آگاهی شامل مقیاس آگاهی از توجه (MAAS)، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبرگ (FMI)، مقیاس ذهن آگاهی عاطفی و شناختی (CAMS) و پرسشنامه ذهن آگاهی (MQ) ساخته شده است (بایر، اسمیت، هاپکینز، کریت، مهیر و تونی، ۲۰۰۶). تحلیل‌ها پنج عامل را شناسایی کرده است که جنبه‌های مختلف ذهن-آگاهی را ارزیابی می‌کند. این عوامل شامل مشاهده، توصیف، عمل از روی آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجربه درونی، عدم واکنش به تجربه درونی است. این عوامل از طریق یک پرسشنامه خودگزارشی ۳۹ سؤالی اندازه‌گیری می‌شود. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از «هرگز یا خیلی به ندرت صحیح است» تا «اغلب اوقات یا همیشه صحیح است» کدگذاری می‌شوند (هاسکر، ۲۰۱۰). مقیاس‌های پنج عاملی از همسانی درونی بالایی (دامنه آلفا از ۰/۷۵ تا ۰/۹۰) هستند. همچنین روایی این پرسشنامه هم ۰/۸۴ برآورد شده است (بایر و همکاران، ۲۰۰۶). در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه بر روی دانشجویان انجام شد؛ پایایی آزمون-بازآزمون آن برابر ۰/۸۴ و همسانی درونی آن برابر ۰/۸۳ به دست آمد (احمدوند، حیدری نسب و شعیری، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۱ به دست آمد.

شوخ طبعی (SHQ): این پرسشنامه دارای ۲۵ ماده است که مجموع نمرات آزمودنی‌ها در آن بین ۲۵ و ۱۷۵ متغیر است و نمره بیشتر در این پرسشنامه نشانه شوخ طبعی بیشتر است. این پرسشنامه را خشوعی، عریضی و آقایی (۱۳۸۸) تهیه و هنجاریابی شده است. روایی سازه آن با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی و با چرخش واریماکس تحلیل شد و یک ساختار ۵ عاملی (لذت از شوخی، خنده، شوخی کلامی، شوخ طبعی در روابط اجتماعی و شوخ طبعی در شرایط استرس‌آور) به دست آمد که ۶۳/۷۵ درصد واریانس را تبیین می‌کرد. علاوه بر این نتایج پایایی SHQ با استفاده از روش‌های همسانی درونی (آلفای کرونباخ) و بازآزمایی (به فاصله ۲۱ روز) نشان داد از پایایی مناسبی برخوردار است. پایایی در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه قدردانی از خدا (نیل کرو، ۲۰۰۶): این پرسشنامه در ۴ گویه و برای

اندازه‌گیری قدردانی نسبت به خدا توسط نیل کروز ساخته شده است. اعتبار داخلی این آزمون ۰/۹۶۹ بود. هر گویه ۴ گزینه از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق است. این گزینه‌ها از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین، نمره افراد بین ۴ تا ۱۶ تغییر می‌کند. و هر چقدر که نمره به ۱۶ نزدیک می‌شود قدردانی، از خدا در فرد بیشتر دیده می‌شود. ضریب پایایی در این پژوهش ۰/۸۸ برآورد شده است.

پرسشنامه تاب‌آوری (مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون)^۱: برای سنجش تاب‌آوری، مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون به کار برده شد (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). این مقیاس ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس در ایران در سال ۸۴ هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس، نخست همبستگی هر گویه با نمره کل به جز گویه ۳، ضرایبی بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه‌های مقیاس به روش مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفت. مقدار خی دو در آزمون بارتلت برابر ۲۸/۵۵۵۶ بود که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عاملی را نشان دادند. ضریب پایایی این مقیاس ۰/۸۹ گزارش شده است (حق رنجبر، کاکاوند، برجعلی و برماس، ۱۳۹۰). ضریب پایایی مقیاس تاب‌آوری به روش آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۸۷ به دست آمد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها بر روی ۲۴۰ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه تبریز انجام شد. از این ۲۴۰ نفر ۱۵۶ نفر (۶۵ درصد) در دوره ارشد و ۸۴ نفر (۳۵ درصد) در دوره دکتری مشغول به تحصیل بودند. همچنین تعداد دانشجویان شرکت‌کننده به تفکیک دانشکده‌ها شامل ۷۹ نفر (۳۲/۹ درصد) علوم انسانی، ۹۰ نفر (۳۷/۵ درصد) علوم پایه و ۷۳ نفر (۳۰/۴۲) به دانشکده مهندسی اختصاص داشتند.

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دانشجویان را بر اساس رشته‌های تحصیلی آن‌ها نشان می‌دهد. یافته‌ها بیان‌کننده آن است که دانشجویانی که در رشته‌های علوم انسانی تحصیل می‌کنند در متغیرهای ذهن‌آگاهی با میانگین ۱۱۹/۷۰، شوخ‌طبعی با میانگین

^۱. CD-RISC

۱۱۴/۴۲ و تاب‌آوری با میانگین ۶۹/۳۶ بالاتر از دو گروه دیگر قرار دارند. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد در قدردانی از خدا دانشجویان رشته‌های فنی مهندسی با میانگین ۱۴/۲۷ بالاتر از گروه‌های علوم انسانی و علوم پایه قرار می‌گیرند.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در دانشجویان بر حسب رشته‌های تحصیلی

| متغیر | میانگین و انحراف استاندارد (M, SD) | | | | | |
|----------------|------------------------------------|--------|-----------|--------|------------|--------|
| | علوم انسانی | | علوم پایه | | فنی مهندسی | |
| | SD | M | SD | M | SD | M |
| ذهن آگاهی | ۱۳/۹۰ | ۱۱۸/۳۰ | ۱۳/۹۵ | ۱۱۸/۶۸ | ۱۳/۹۶ | ۱۱۸/۶۸ |
| قدردانی از خدا | ۲/۶۰ | ۱۲/۱۱ | ۲/۱۷ | ۱۴/۲۷ | ۲/۱۵ | ۱۴/۲۷ |
| شوخ طبعی | ۲۷/۰۶ | ۱۰۹/۸۰ | ۲۳/۱۰ | ۱۱۲/۸۵ | ۲۸/۱۲ | ۱۱۲/۸۵ |
| تاب‌آوری | ۱۳/۱۸ | ۶۷/۷۵ | ۱۲/۲۱ | ۶۴/۹۸ | ۱۳/۷۷ | ۶۴/۹۸ |

در جدول ۲ نتایج مربوط به رابطه ذهن آگاهی، قدردانی از خدا، شوخ طبعی و تاب‌آوری در دانشجویان نشان داده شده است. با توجه به داده‌های جدول زیر بین شوخ طبعی با ذهن آگاهی (با مقدار ۰/۲۸) و بین شوخ طبعی و قدردانی از خدا (با مقدار ۰/۳۰) رابطه مثبت معنادار وجود دارد. همچنین بین متغیر تاب‌آوری با قدردانی از خدا (با مقدار ۰/۴۳) و بین تاب‌آوری و شوخ طبعی (با مقدار ۰/۳۹) نیز رابطه معنادار مثبت وجود دارد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|-------------------|--------|--------|--------|---|
| ۱- ذهن آگاهی | | | | |
| ۲- قدردانی از خدا | ۰/۲۸** | | | |
| ۳- شوخ طبعی | ۰/۳۰** | ۰/۲۸** | | |
| ۴- تاب‌آوری | ۰/۱۱ | ۰/۴۳** | ۰/۳۹** | |

(*p < 0/05, **p < 0/01)

تحلیل مسیر: بررسی مدل با بهره‌گیری از مشخصه‌های برازش انجام شده است. به‌طور کلی در این تحقیق از بین مشخصه‌های برازش متنوعی که وجود دارد، از شاخص مجذور

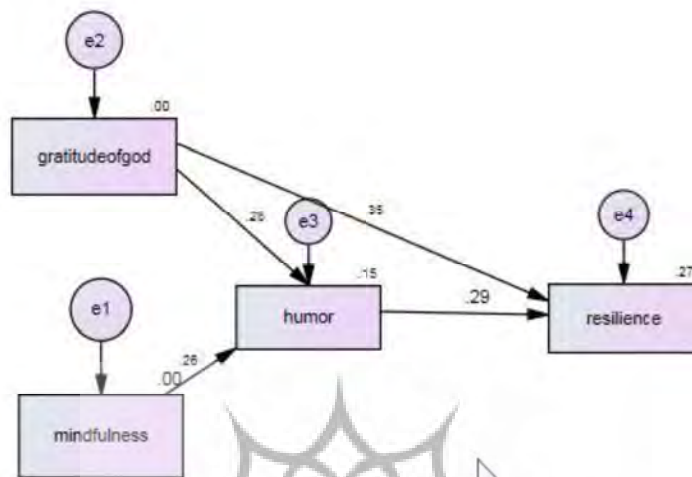
(χ^2)، شاخص برازندگی مقایسه‌ای^۱، شاخص تاکر لوئیس^۲ و شاخص‌های برازش پیش‌بین و مجذور میانگین مربعات خطای تقریب^۳ استفاده شد. همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد شاخص مجذور کای (χ^2) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار نیست. ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA=۰/۰۰۰) به دست آمد. این شاخص برای مدل‌های خوب کمتر از ۰/۰۵ و معمولاً در مدل‌های ضعیف اندازه آن بزرگ‌تر از ۰/۱۰ است (هومن، ۱۳۸۰). شاخص برازندگی تطبیقی (CFI=۱) و شاخص تاکر لوئیس (TLI=۱/۰۱) نیز محاسبه شد. این شاخص‌ها برای مدل‌های خوب بین ۰/۹۰ الی ۰/۹۵ تفسیر می‌شود. با توجه به شاخص‌های مذکور مدل با داده‌ها برازش مناسبی دارد.

جدول ۳: شاخص‌های آماری برازندگی انطباق

| RMSEA | AIC | TLI | CFI | P | DF | χ^2 |
|-------|-------|------|-----|-------|----|----------|
| ۰/۰۰۰ | ۱۷/۳۸ | ۱/۰۱ | ۱ | ۰/۵۰۱ | ۲ | ۱/۳۸ |

جدول ۳ و شکل ۲، ضرایب مسیر برای روابط پیشنهاد شده میان متغیرهای مدل را نشان می‌دهد. با توجه به مسیرهای پیش‌بینی شده، فرضیه‌های پژوهش به طور کلی تأیید شده است. تاب‌آوری دانشجویان به صورت مستقیم توسط قدردانی از خدا ($\beta=۰/۳۵$) و شوخ طبعی ($\beta=۰/۲۹$) پیش‌بینی می‌شود. تاب‌آوری همچنین به صورت غیر مستقیم و از مسیر شوخ-طبعی، توسط قدردانی از خدا ($\beta=۰/۰۸۳$) و ذهن‌آگاهی ($\beta=۰/۰۷۶$) پیش‌بینی می‌شود. نتایج پژوهش در مسیر ذهن‌آگاهی به تاب‌آوری تأیید نشد. نتایج بیان‌کننده آن است که ۱۵ درصد از تاب‌آوری دانشجویان از طریق ذهن‌آگاهی، قدردانی از خدا و شوخ طبعی تبیین می‌شود. همچنین ۲۷ درصد از تاب‌آوری را متغیرهای ذهن‌آگاهی و قدردانی از خدا توسط شوخ طبعی تبیین می‌کنند.

1. CFI: Comparative Fit Index
 2. TLI: Tucker- Lewis Index
 3. RMSEA: Root-mean-square Error of Approximation



شکل ۲: مسیر و برآورد ذهن آگاهی، قدردانی از خدا و شوخ طبعی در پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان

جدول ۴: اثرات کل، مستقیم و غیر مستقیم در مدل نهایی

| مسیرها | اثر مستقیم | اثر غیر مستقیم | اثر کل | درصد تبیین |
|----------------|------------|----------------|--------|------------|
| تاب‌آوری | ۰/۰۰۰ | ۰/۰۷۶ | ۰/۰۷۶ | ۰/۱۵ |
| شوخ طبعی | ۰/۲۹۳ | ۰/۰۰۰ | ۰/۲۹۳ | |
| قدردانی از خدا | ۰/۳۵ | ۰/۰۸۳ | ۰/۴۳۳ | |
| شوخ طبعی | ۰/۲۵۹ | ۰/۰۰۰ | ۰/۲۵۹ | ۰/۲۷ |
| قدردانی از خدا | ۰/۲۸۲ | ۰/۰۰۰ | ۰/۲۸۲ | |

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر ذهن آگاهی و قدردانی از خداوند بر تاب‌آوری در دانشجویان با توجه به نقش واسطه‌ای شوخ طبعی انجام شد. برای رسیدن به این هدف با استفاده از زمینه‌های تجربی موجود، مدل مفهومی پیشنهاد شد و با استفاده از روش تحلیل مسیر آزمون شد. اولین اثر مستقیمی که در مدل مشاهده شد، مربوط به اثر مستقیم شوخ طبعی بر تاب‌آوری است. این رابطه در پژوهش مثبت و معنادار به دست آمد. نتایج پژوهش با پژوهش خشوعی (۱۳۸۸)، کاکاوند و همکاران (۱۳۸۹)، صالحی دوست و همکاران (۱۳۹۲)، باتجارتا،

جنا و پرادهان (۲۰۱۹)، کاپیر (۲۰۱۲)، چونگ و دونگ سو (۲۰۱۲)، الهی و همکاران (۲۰۱۷) همخوان بود. طبق نظریه کاهش تنش ویسونانت (۱۹۹۸) شوخ‌طبعی شیوه قابل پذیرش اجتماعی‌رهایی از تنش و مشکلات عصبی است و شوخ‌طبعی را می‌توان به عنوان ابزاری برای کاهش اضطراب در نظر گرفت (ویلیامز، ۲۰۰۱). لذا در تبیین این اثر می‌توان گفت: به دلیل اینکه یکی از روش‌های مقابله با استرس‌ها انتخاب و به کاربردن روش‌هایی برای کنترل هیجانات یا کاهش آن‌هاست، شوخ‌طبعی می‌تواند به عنوان یک مکانیسم دفاعی جابه‌جایی یا فرافکنی یا حتی جانشین‌سازی در برخورد با مشکلات عمل کند و البته، این استفاده و ابراز هیجانات اگر به گونه‌ایی درست و به موقع رخ دهد، به سلامت فرد در بعد جسمانی و روانی منجر خواهد شد. همچنین نظریه گسروش و ساخت هیجانات فردریکسون در مورد تاب‌آوری نظریه دیگری است که به تبیین این رابطه کمک می‌کند. طبق این نظریه هیجانات مثبت از راه اثر گسترش‌دهندگان، باعث ایجاد حلقه‌های صعودی بهزیستی می‌شوند که این حلقه‌های صعودی به ایجاد مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای کمک می‌کنند. به این ترتیب افرادی که هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند، در اغلب موارد با ناملایمات و دشواری‌های زندگی بهتر مقابله کرده و تاب‌آورتر هستند (فردریکسون، ۲۰۰۱). کان و کولت^۲ (۲۰۱۴) بر اساس این نظریه اظهار داشتند که حس تطبیقی شوخ‌طبعی می‌تواند تأثیر مثبتی را در ساخت هیجانات ایجاد کرده که باعث تقویت پایگاه تاب‌آوری و سلامت در فرد می‌شود. بنابراین، مطابق با دیدگاه‌های که درباره تاب‌آوری وجود دارد، حس شوخ‌طبعی می‌تواند درجه‌ای از سرزندگی و سرشار بودن از جمله لذت بردن از تجربیات مثبت زندگی، داشتن دید مثبت نسبت به خود و بهزیستی روان‌شناختی را به کیفیت زندگی افراد بیافزاید (کاپیر، ۲۰۱۲). لذا شاید با آموزش شوخ‌طبعی به معلمان و دانش‌آموزان و دانشجویان به گونه‌ای مثبت روند رشد ذهنی و فکری آن‌ها را در برابر مسائل و مشکلاتی، که چوآنان در عصر کنونی با آن‌ها روبرو هستند، به سوی مقابله بهتر و مؤثرتر سوق داد و به آن‌ها کمک کرد.

معناداری اثر مستقیم قدردانی از خداوند بر تاب‌آوری دانشجویان نیز نشان می‌دهد که قدرشناس بودن یکی از راه‌های رسیدن به آرامش و افزایش تحمل استرس و تاب‌آوری است.

1. Fredrickson
2. Cann and Collette



نتایج پژوهش با نتایج سالاروند و همکاران (۱۳۹۴) و کروز (۲۰۰۶)، کروز (۲۰۱۲) و رحیمی و همکاران (۱۳۹۴) همسو بود. در تبیین این رابطه می‌توان به تبیین شناختی الیس (۲۰۰۱) اشاره کرد که ممکن است فرد از این الگو استفاده کند؛ این الگو عبارت است از اینکه «هر موضوع استرس‌آمیزی، امکان داشت بسیار شدیدتر و بدتر از این ممکن می‌شد». این الگوی فکری مطمئناً موجب می‌شود فرد آرام‌تر شود و به تبع قدردانی فرد از خالقش به دلیل هر آنچه که پیش آمده است، افزایش یابد. همین آرامش به کاهش استرس نیز منجر خواهد شد. کروز (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود در تبیین نتیجه به دست آمده بیان می‌کند که بسیاری از شرکت‌کنندگان شرایط استرس‌زا را یکی از دلایل نزدیکی بیشتر به خداوند می‌دانند. آن‌ها در بیان علت این موضوع، از قدردانی از خداوند به عنوان یک منبع حمایت فردی و اجتماعی نام می‌برند. چه بسا افرادی که عنوان کرده‌اند که در شرایط پر استرس جنبه‌های لطیف‌تری از حمایت خدا را درک کرده و سپاسگزاری از خداوند آن‌ها را به خدا نزدیک‌تر کرده و حضور خالص او را بیشتر درک می‌کنند. و درک این حضور، تحمل فشار روانی و تاب‌آوری را در آن‌ها افزایش می‌دهد. همچنین کروز (۲۰۱۲) به این نکته در پژوهش خود اشاره می‌کند که تمرکز بر قدردانی از خداوند و مسائلی که باعث قدردانی در افراد می‌شود، می‌تواند به متعادل کردن احساسات منفی و مضر در افراد منجر شده و این موضوع به تاب‌آوری آن‌ها کمک می‌کند. از سوی دیگر بائر^۱ (۲۰۱۱) در نظریه مقایسه اجتماعی خود به این موضوع اذعان دارد که مقایسه اجتماعی خود با دیگران باعث ایجاد مقاومت در برابر معضلات خواهد شد. با توجه به این نظریه، فرد مذهبی این مقایسه را با شخصیت‌های برجسته دینی خود انجام داده و در سایه مقایسه با الگوهای مذهبی و دینی خود که در مقابل پروردگار شاکر بوده‌اند، تحمل مشکلات برای آن‌ها آسانتر شده است. نکته مهم دیگری که باید در نظر داشت این است که استرس لزوماً چیزی نیست که برای افراد اتفاق می‌افتد، بلکه معنا و شناخت افراد از آن رویداد است که آن را به شکل استرس برای خود تفسیر می‌کنند؛ حال اگر فرد در برابر هر اتفاق و رویدادی، معنا و شناختی را چون اراده خداوند جست و جو کرد و آن مسأله را چیزی جز حکمت او ندانست، می‌تواند در برابر هر شرایط استرس‌زایی تنها او را مشاهده کرده و تنها دل

بر او ببندد و با چنین معنایی، قدردانی و شکرگزاری در ورای هر رویدادی تجربه خواهد شد (آرندا و همکاران، ۲۰۰۱). لذا بنابر آنچه که از برآیند همه تحقیقات انجام شده به دست آمده، می‌توان گفت قدردانی از خداوند در روند استرس تأثیرگذار بوده و آن را کاهش می‌دهد و تاب‌آوری افراد را در مقابل مشکلات افزایش خواهد داد.

نتایج پژوهش همچنین بیان‌کننده آن است که ذهن‌آگاهی اثر غیر مستقیمی توسط شوخ‌طبعی بر تاب‌آوری داشته است. نتایج پژوهش‌های کریستوفر (۲۰۱۵)، پرز و همکاران (۲۰۱۹) تأییدکننده این اثر غیر مستقیم است. شوخ‌طبعی به عنوان یک میانجی در روابط اجتماعی عمل کرده و تأثیر مستقیمی بر سطح استرس دارد (خشوعی، ۱۳۸۸). به عبارت دیگر شواهد بیان‌کننده تأثیر دو متغیر شوخ‌طبعی و ذهن‌آگاهی بر کاهش انواع اضطراب‌ها و ترس‌های انسان بوده و تاب‌آوری را به دنبال خواهد داشت. همچنین از آنجا که ذهن‌آگاهی شامل مکانیزم‌هایی همچون توجه، آگاهی از بدن، تنظیم هیجانات و تغییرات در چشم‌اندازی است که فرد از خود دارد (یانگ، ۲۰۱۵) لذا هر چه فرد این خصیصه‌ها را در خود تقویت کند به همان اندازه سلامت روان‌شناختی و کیفیت زندگی و شادی خود را ارتقاء داده و از استرس‌ها و اضطراب‌ها در زندگی دوری جسته است (ابوت^۱، ۲۰۱۴). بنابراین، با استفاده از راهکارهای روان‌شناختی همچون ذهن‌آگاهی می‌توان به شادکامی که از مصادیق شوخ‌طبعی بوده دست یافت و به دنبال آن تاب‌آوری در افراد افزایش خواهد یافت (حسین‌زاده و خدابخشی کولایی، ۱۳۹۶). تبیین دیگری که می‌توان در مورد این ارتباط مطرح کرد این است که این ارتباط ممکن است به توانایی تنظیم احساسات و پذیرش حالت‌های منفی هیجانی مربوط بوده که نمی‌توانند فوراً تغییر کنند و این عدم تغییر فوری می‌تواند عامل تاب‌آوری پایین در این موارد باشد (پرز آرندا و همکاران، ۲۰۱۹).

اثر غیرمستقیم دیگر در این پژوهش مربوط به اثر قدردانی از خدا بر تاب‌آوری توسط شوخ‌طبعی بوده است. نتایج پژوهش با پژوهش‌های کیمبرلی (۲۰۱۳) و مک‌گی (۲۰۱۰)، اووت و شوایزر (۲۰۱۸) همسو است. این اثر غیر مستقیم اینگونه تبیین می‌شود که مارتین^۲ (۲۰۰۷) شوخ‌طبعی را متشکل از یک پاسخ عاطفی، یک فرایند شناختی ادراکی، یک بستر

1. Abbott
2. Martin



اجتماعی و یک بیان رفتاری می‌داند. در صورتی که قدردانی عمدتاً شامل فرایندهای شناختی و احساسی است. لذا شوخ‌طبعی در بخش اجتماعی و رفتاری نسبت به قدردانی دارای مزایایی است. اما شوخ‌طبعی می‌تواند قدردانی را در وجوه مشترک این دو متغیر که شامل بخش شناختی ادراکی و احساسی است، پیش‌بینی کند. چرا که قدردانی و شوخ‌طبعی هر دو با پیامدهای روان‌شناسی مثبت اعم از خلق مثبت، رضایت از زندگی، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خرده‌مقیاس‌های اعتماد به نفس، هویت اخلاقی و سناریوهای اخلاقی رابطه مثبت دارند (مک‌گی، ۲۰۱۰). گاهی ممکن است کاهش منظم سطح قدردانی در یک فرد یا افزایش فرد در استفاده از شوخ‌طبعی نشان‌دهنده این موضوع باشد که فرد در معرض افسردگی و کاهش تاب‌آوری قرار گرفته است. لذا می‌توان گفت که ارتباط قدردانی و شوخ‌طبعی با بهزیستی روان‌شناختی از موارد ارتباطاتی است که باید بیشتر روی آن متمرکز شد (کیمبرلی، ۲۰۱۳). به تبع قدردانی و ارتباط آن با تاب‌آوری از طریق شوخ‌طبعی می‌توان آن را در مورد قدردانی از خدا نیز صادق دانست. قدرشناس بودن یکی از راه‌های رسیدن به آرامش و افزایش تحمل استرس و تاب‌آوری است. این ارتباط در پژوهش‌هایی که در حیطه مبانی دینی همچون قدردانی انجام گرفته نیز به اثبات رسیده است (اووت و شوایزر، ۲۰۱۸).

از آنجا که نتایج هر پژوهش را باید با در نظر گرفتن محدودیت‌های آن استفاده کرد، در این راستا به نمونه این پژوهش اشاره می‌شود که چون این پژوهش در بین دانشجویان انجام شده و این جمعیت، جمعیت همگنی هستند، لذا باید در تعمیم نتایج این پژوهش به دیگر اقشار جامعه احتیاط لازم را به عمل آورد. بنابراین، انجام این پژوهش در دیگر گروه‌های جامعه نیز پیشنهاد می‌شود. همچنین انجام این پژوهش با استفاده از روش‌های دیگر همچون روش‌های آزمایشی و مداخله به صورت مقطعی یا در طی زمان با انجام مراحل پیگیری و استفاده از روش‌های کیفی در کنار مطالعات کمی به خصوص در مورد مفاهیمی همچون قدردانی از خداوند به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود. چرا که مطالعات کیفی در زمینه قدردانی از خداوند به دلیل متفاوت بودن با مطالعات کمی و نمونه‌برداری از مضامین در این حوزه می‌تواند اطلاعات فراوانی را برای پژوهشگران به همراه داشته باشد. به خصوص اگر این پژوهش در ادیان مختلف و در فرهنگ‌های مختلف صورت پذیرد. یکی دیگر از پیشنهادات درباره قدردانی از خداوند، انجام این بخش از پژوهش در سنین مختلف است. اهمیت این

موضوع به تغییراتی برمی‌گردد که در سنین مختلف در زمینه تعهد به مسائل مذهبی رخ می‌دهد. لذا می‌توان در پژوهشی در سنین متفاوت به خصوص در سنین جوانی و بزرگسالی که کم‌تر انجام گرفته، این موضوع را جداگانه بررسی و مقایسه کرد.

منابع

- احمدوند، زهرا، حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمدرضا (۱۳۹۱). ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) در نمونه دانشجویی. *ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه گیلان*.
- آقابابایی، ناصر، فراهانی، حجت‌الله و تیبک، محمدتقی (۱۳۹۱). رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی. *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، ۵ (۱): ۱۱۵-۱۳۲.
- اکبری، محمداسماعیل، نفیسی، ناهید و جمشیدی‌فر، زهرا (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به سرطان پستان. *اندیشه و رفتار*، ۷۷ (۲۷): ۷-۱۶.
- امینی، ابراهیم، صیف، محمدحسن و رستگار، احمد (۱۳۹۶). عوامل مؤثر بر تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر. *مجله آموزش در علوم پزشکی*، ۱۷ (۳۳): ۳۴۳-۳۵۳.
- حسین‌زاده، الهه و خدابخشی کولایی، آناهیتا (۱۳۹۶). ارتباط بین شوخ‌طبعی و ذهن‌آگاهی با اضطراب مرگ در سالمندان مرد. *مراجعه‌کننده به مرکز جهان‌دیدگان شهرداری تهران منطقه هفت شهر تهران. فصلنامه سواد سلامت*، ۲ (۳): ۱۸۶-۱۷۷.
- حق رنجبر، فرخ، کاکاوند، علیرضا، برجعلی، احمد و برماس، حامد (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی. *نشریه علوم رفتاری*، ۱۱ (۱): ۱۷۷-۱۸۷.
- خشوعی، مهدیه (۱۳۸۸). رابطه شوخ‌طبعی با فشار روانی و سبک‌های مقابله در دانشجویان دانشگاه. *نشریه مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱ (۵۶): ۸۷-۱۰۲.
- خشوعی، مهدیه، عریضی سامانی، حمیدرضا و آقایی، اصغر (۱۳۸۸). ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه شوخ‌طبعی (SHQ). *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۲ (۱-۲): ۲-۳۹.
- دهقانی، محمو و جزایری، علیرضا (۱۳۸۷). *مجموعه کتابچه‌های مهارت‌های زندگی، راهنمای تاب‌آوری*، دانه: تهران.



رحیمی، سحر، برجعلی، احمد و سهرابی، فرامرز (۱۳۹۴). اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت گرا بر تاب آوری بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۱(۳): ۱-۱۰.

سالاروند، ابراهیم، رضاییان، حسین و حقانی، ابوالحسن (۱۳۹۴). نقش واسطه ای قدردانی معیار مرجع (شکرگزاری دینی) در رابطه بین قدردانی هنجار مرجع با رضایت از زندگی. اسلام و پژوهش های روانشناختی، ۱(۳): ۷۱-۸۴.

صالحی دوست، زهرا، پیمان پاک، فائزه، پاشایی، لیلا و حاتمی، حمیدرضا (۱۳۹۲). رابطه تاب آوری در برابر استرس با شوخ طبعی و امید به آینده در دانشجویان دختر. زن و مطالعات خانواده، ۶(۲۲): ۹۹-۱۱۵.

طباطبایی، محمدحسین (۱۴۲۲ ق). المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، بیروت: الاعلمی. قمرانی، امیر (۱۳۸۹). اثربخشی آموزشی قدردانی بر امید، تاب آوری، خوش بینی و شادکامی نوجوانان شاهد و ایشارگرو نوجوانان غیرشاهد و ایشارگر. پایان نامه دکتری، دانشگاه اصفهان.

کاکاوند، علیرضا، شمس اسفندآبادی، حسن، عصمت، دانش و فالبی حاجیوند، رستم (۱۳۸۹). رابطه سبک های شوخ طبعی دانشجویان با سلامت عمومی آنها. روانشناسی کاربردی، ۴(۲): ۳۲-۴۳.

کیامنش، علیرضا (۱۳۷۴). ارزیابی آموزشی. تهران: پیام نور. کیانی، سعید (۱۳۸۹). رابطه هوش هیجانی، تاب آوری و سازگاری اجتماعی در دانشجویان شاهد جهت تبیین مدل سلامت روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

نصیری، محمد، کارساوی، حسین، اسماعیل پور، فاروق و بیرامی، منصور (۱۳۹۴). تأثیر معنی در زندگی، ذهن آگاهی و تاب آوری در شکوفایی دانشجویان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۱(۳): ۳۱-۳۲.

نیاکروئی، رستم علی، دوستی، یارعلی، دهشیری، غلامرضا و حیدری، محمدحسن (۱۳۸۷). سبک های شوخ طبعی، بهزیستی فاعلی و هوش هیجانی در دانشجویان. فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۵(۱۸): ۱۵۹-۱۶۹.

Abbott, R., Whear, R., Rodgers, L., Bethelm, R, Coon, J., Kuyken, W., Stein, K. and Dickens, C.H. (2014) Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and

- mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. *Psychosomatic Research*. 76:341-351.
- Aghababaei, N., Farahani, H. and Tebik, M. (2012). The relationship between appreciation of God and the factors of personality, well-being and mental health. *Journal of Psychology and Religion*, 5 (1): 115-132 (text in persian).
- Ahmadvand, Z., Heidari Nasab, L. and Shaeiri, Mr (2012). *Psychometric Properties of the Five-Dimensional Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Student Sample*. 6th Seminar of Guilan University Mental Health Students (text in Persian).
- Akbari, M., Ismail-Nafisi, N. and Jamshidifar, Z. (2013). The Effectiveness of Mindfulness Training on Perceived Stress Reduction in Breast Cancer Patients. *Thoughts and behavior*. 7(27): 16-16 (text in Persian).
- Amini, E., Saif, M.H and Rastegar, A. (2017). Factors Affecting Students' Academic Resilience at Bushehr University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*. 17: 343-353 (text in Persian).
- Aranda, M.p, and et-al (2001). Stress, social support and coping as prediction of depressive symptoms: gender differences among Mexican American, *Social Work Research*, v. 25 (3): 37-49.
- Aydin Sünbula, Z. and Günerib,O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*.139:337-342.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. and Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1): 27-45.
- Bauer, I. (2011). Making up for lost opportunities: The protective role of downward social comparisons for coping with regrets across adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 215-228.
- Bhattacharyya, P., Jena, L. and Pradhan,S.(2019). Resilience as a Mediator Between Workplace Humour and Well-being at Work: An Enquiry on the Healthcare Professionals. *Journal of Health Management*. 1-17
- Cann, A. and Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3): 464-479.
- Connor, K.M. and Davidson, J.R. (2003) Development of a new resilience scalethe Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 18(2):76-82.
- Chau-kiu ,C . and Xiao Dong ,Y.(2012). Sojourn students' humor styles as buffers to achieve resilience. *International Journal of Intercultural Relations*. 36(353-364).



- Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *Asia-Pacific Education Research*.25(3): 377-87.
- Christopher, S. (2015). An introduction to black humour as a coping mechanism for student paramedics. *Journal of Paramedic Practice*. 7(12): 610-615.
- Dehghani, M. and Jazayeri, A. (2008). *Life Skills Booklet Collection, Resiliency Guide*, Dangier Publishing: Tehran (text in persian).
- Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R. and HWilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctors: *Implications for enhancing well being*.*PeerJ*, 1, e216.
- Elahi, T., Madah karani, s. z., fathi ashtiani, A. and Salehi, J. (2017). Sense of Humor and Resiliency: Explanatory Components of Psychological Well-being. *Int J Behav Sci*. 2017; 11(1): 38-43.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings and Behaviors*, New York: promethus books.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology — The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 56: 218-226.
- Ghamrani, A. (2010). *The Educational Effectiveness of Appreciation on the Hope, Resilience, Optimism, and Happiness of Witness and Sacrifice Adolescents of Uninsured and Sacrifice Adolescents*. phd thesis. University of Esfahan (text in Persian).
- Hagh Ranjbar, F., Kakavand, A. Barjali, A. and Barmas, H. (2011). Resiliency and quality of mothers with mentally retarded children. *Journal of Behavioral Sciences*. 1(1):177-187 (text in Persian).
- Hosseinzadeh, e. and khodabakhshi kolaei, A. (2017). The Relationship between Humor and Mindfulness with Death Anxiety in Male Elderly Referred to Tehran Municipality Visiting Center, Haft Shahr, Tehran. *Journal of Health Literacy*. 2 (3): 186-177 (text in Persian).
- Galante, J., Géraldine Dufour, Maris Vainre, Adam P Wagner, Jan Stochl, Alice Benton, Neal Lathia, Emma Howarth, Peter B. Jones. (2017). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health* 2018. e72-8.
- Kakavand, s., Esfand Abadi, H., Danesh, E. and Falbee Hajivand, R. (2010). Relationship between students' humor styles with their general health. *Applied Psychology*. 4(2): 32-43 (text in Persian).
- Khramtsova, T. and Chuykova, S.(2016). Mindfulness and self-compassion as predictors of humor styles in US and Russia. *Social psychology and society*, 7(2): 93-108.

- Kiamanesh, A. (1995) *Educational Evaluation*. Tehran: Payam Noor (text in Persian).
- Kiani, S. (2010) *The Relationship between Emotional Intelligence, Resilience, and Social Cohesion in Control Students to Explain Mental Health Model*. Master thesis. Allameh Tabatabaei University (text in Persian).
- Krause, N. (2006). Gratitude Toward God, Stress, and Health in Late Life. *Research on Aging* (<http://online.sagepub.com>)28,163-183.
- Krause, N., Linnea E., Powers, G. and Hayward. R. (2012). Feeling grateful to God: A qualitative inquiry. *Journal of Positive Psychology*, 7(2): 119-130.
- Kim, N. Y. (2011). *Study on relationships among stress, social support, and life satisfaction of university students* [MSc. thesis]. Seoul: Konkuk University.
- Kimberly r.edwards. (2013). *The role of humor as a character strength in positive psychology*. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree in Doctor of Philosophy. The University of Western Ontario.
- Khoshouei,ms., oreyzi samani, sh. and Aghaei, A. (2009). Construction and validation of sense of humor questionare. *Psychological research*. 12 (1-2): 2-39 (text of persian).
- Khoshouei, M. (2009). The relationship of sense of humor with stress and coping styles in university students. *Journal of Education and Learning Studies*. 1(56-2): 87 -102 (text in Persian).
- Kuiper,N.(2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology*.8(3): 475-49.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- McGhee, P. (2010). *Humor: The lighter path to resilience and health*. Indiana, Author House.
- Nasiri, M., Kargaz, H., Ismail Pour, F. and Birami, M. (2015). The Influence of Meaning on Life, Mindfulness, and Deliberation in Student Blossom. *Journal of Positive Psychology Research*, 1(3): 21-32 (text in Persian).
- Niakroei, R., Dosti, Y., Dehshiri, G.h. and Heydari, M.h. (2008). Wit styles, subjective well-being, and emotional intelligence in college students. *Quarterly Iranian Journal of Psychology*, 5(18): 159-169 (text in Persian).
- Ott,k-h. and schweizer, B. (2018). Does religion shape people's sense of humour? A comparative study of humour appreciation among members of different religions and nonbelievers. *European Journal of Humour Research*, 6(1): 12-35.
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on association between hassles and Psychological distress. *Journal of applied Developmental Psychology*, 30(1): 53-60.
- Pérez-Aranda, A., Angarita-Osorio, N., Feliu-Soler, A., Andrés-Rodríguez, I , Borràs, xavier. V. and Lucianoab, Juan. (2019). Do humor styles predict clinical



- response to the MINDSET (MINDfulneSs & EducaTion) program? A pilot study in patients with fibromyalgia. *Reumatologia Clinica*.in press. corrected proof, Available online.
- Rahimi, S., Borjali, A. and Sohrabi, F. (2015). The Effectiveness of Positive Psychological Interventions on the Resiliency of Female Patients with Multiple Sclerosis. *Positive Psychology Research Paper*. First Year, 3rd consecutive issue 3: pp.1-1 (text in Persian).
- Salarvand, E., Rezaeian, H. and Haqqani, A. (2015). The Mediating Role of Reference Critical Appreciation (Religious Thanksgiving) in the Relationship between Reference Normal Appreciation and Life Satisfaction. *Islam and Psychological Research*. 1(3): 71-84 (text in Persian).
- Salehi Doost, Z. Peyman Pak, F. Pashaie, L. and Hatami, H.r (2013). The Relationship between Resilience to Stress with Humor and Hope for the Future in Female Students. *Woman and Family Studies*, 6(22): 99-115 (text in persian).
- Tabatabai, M.P. (1422 AH). *Al-Mizan Fi Tafsir al-Quran*, Second Edition, Beirut: Al-Aulmi (text in-persian).
- Thompson, R., W., Arnkoff, D. B. and Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence & Abuse*, 12(4): 220-235.
- Thurber, C. A. and Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*.60(5): 415-19.
- Verplanken, B. and Fisher, N. (2014). Habitual worrying and benefits of mindfulness. *Mindfulness*.5(5): 566-573.
- Wallace, B. A. and Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Whisonant, R. D. (1998). *The effects of humor on cognitive learning in a computer-based environment*. Doctoral Disseration,Blac-Ksburg, Virginia State university.
- Williams, F.Ch. (2001).*Humor and the retention of lecture material by student-athletes in A mentor information session*. Doctoral Disseration, Pennsylvania State University.
- Yang Y., Liu, Y., Zhang H. and Liu, J. (2015). Effectiveness of mindfulnessbased stress reduction and mindfulness-based cognitive therapies on people living with HIV: A systematic review and meta-analysis. *Nursing sciences*; 2(3):283-294.
- Zarottia, N., Povahb,C. and Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences*.156:109-795.

The Effect of mindfulness and gratitude Of God on students' resilience: The mediating role of humor

Rahim Badri Gargari¹ and Zakiehe Najarian *²

Abstract

Resilience is a concept that researchers have been focusing on in recent years in the field of explaining human behavior. Resilience refers to one's ability to maintain a psychological and biological adaptability in the face of critical and threatening conditions. On the other hand, positive psychology has been concluded that several factors are effective in increasing people's resilience to stress. The purpose of this research was to investigate the effect of mindfulness and gratitude of god on the resilience of Students with the mediating role of humor in Tabriz University. From these students, 240 students were selected by multiple cluster sampling method from Civil Engineering, Mathematical and Psychological faculties. Data were collected using the 5-item Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Humor Questionnaire (SHQ), gratitude of God Questionnaire (Krause, Neal, 2006) and Conner-Davidson Resilience Questionnaire (CD-RISC). Path analysis was used to analyze the data. The results showed that students' resilience was predicted directly by gratitude of God and humor. Resilience is also predicted indirectly by humor, gratitude of God, and mindfulness. The results of the research on the path of mindfulness to resilience were not confirmed. Furthermore, the results indicate that 15% of students' resilience is explained by mindfulness, gratitude of god, and humor. Finally, the findings showed that 27% of resiliency is explained by the variables of mindfulness and gratitude of God by humor.

Keyword: mindfulness, humor, gratitude of god, resilience, students.

1. Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran, Badri1346@tabrizu.ac.ir
2. Corresponding author: PhD student of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Najarian_z@tabrizu.ac.ir
DOI: 10.22051/jontoe.2020.30004.2955
https://jontoe.alzahra.ac.ir/article_4979.html