نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه میان برون‌گرایی/ نورزگرایی و بهزیستی ذهنی

سمیه علی‌نسب[۱]، مهناز شاهقلیان[۲]، محمد نقی فراهانی[۳]

Relationship between extraversion/neuroticism and mental well-being: The mediating role of mindfulness

Somayeh Alinasab, Mahnaz Shahgholian, Mohammad Naghi Farahani

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۸/۲۰ پذیرش اولیه: ۱۳۹۶/۱/۲۳ پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۳/۱۹

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطهٔ بین ابعاد شخصیت برون‌گرایی/ نورزگرایی و بهزیستی ذهنی با توجه به نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی بود. در یک مطالعهٔ همبستگی، تعداد ۱۵۲نفر (۶۱پسر، ۹۱دختر) از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه خوارزمی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به فرم کوتاه پرسشنامهٔ تجدید نظر شدهٔ شخصیت آیزنک و مقیاس ذهن‌آگاهی رگه پاسخ دادند. برای ارزیابی بهزیستی ذهنی با توجه به تعریف آن، از دو مقیاس رضایت از زندگی و مقیاس عاطفهٔ مثبت و عاطفه منفی استفاده شد.یافته‌ها نشان داد برون‌گرایی با بهزیستی ذهنی و ذهن‌آگاهی، رابطهٔ مثبت و نورزگرایی با بهزیستی ذهنی و ذهن‌آگاهی، رابطهٔ منفی دارد. تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی نشان داد ذهن‌آگاهی دارای نقش میانجی در رابطهٔ بین برون‌گرایی و عاطفهٔ مثبت است. همچنین ذهن‌آگاهی در رابطهٔ بین نورزگرایی و عاطفهٔ منفی و در رابطهٔ بین نورزگرایی و رضایت از زندگی به عنوان واسطه عمل کرده است. سازهٔ ذهن‌آگاهی می‌تواند تبیین‌کنندهٔ رابطهٔ تفاوت‌های فردی در حوزهٔ شخصیت با سلامت روانی باشد.

واژگان کلیدی: برون‌گرایی، نورزگرایی، ذهن‌آگاهی، بهزیستی ذهنی، رضایت از زندگی

Abstract

The aim of this research was to study the mediating role of mindfulness in the relationship between extraversion/neuroticism and mental well-being. In a correlational study, ۱۵۲ Kharazmi university students (۶۱ male, ۹۱female) were randomly selected and answered the short-form Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-S) and the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). The Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Scale (PANAS) were used for assessing mental well-being. The results showed a positive relationship between extraversion and mental well-being and mindfulness. Also, There was a negative relationship between neuroticism and mental well-being and mindfulness. Hierarchical regression analysis showed mindfulness had a mediating role in the relationship between extraversion and positive affect. Also, mindfulness had a mediating role in the relationship between neuroticism and negative affect and in the relationship between neuroticism and life satisfaction. Trait mindfulness could explain the relationship between individual differences in personality with psychological health.

Keywords: Extraversion, Neuroticism, Mindfulness, Mental well-being, life satisfaction.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]

[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

[۱]. (نویسنده مسئول). کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. alinasabsomayeh@yahoo.com

[۲]. گروه روان‌شناسی،دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

[۳]. گروه روان‌شناسی،دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، موسسه تحقیقات تربیتی، روان شناختی و اجتماعی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

مقدمه

شاخهٔ روان‌شناسی مثبت‌نگر، علاقه‌مند به پژوهش به منظور فهم کامل و گستردهٔ تجارب انسان، از رنج و اختلال روانی تا بهزیستی و سلامت روانی است (گابل و هیدت[۱]، ۲۰۰۵). در این شاخه از روان‌شناسی، شناخت و درک جنبه‌های مثبت تجربه‌های انسانی و فهم این که چه چیزی سبب زندگی ارزشمند می‌شود، جزو اهداف اصلی است (جوزف و لیندلی[۲]، ۲۰۰۶). احساس بهزیستی از جهات مختلفی مانند تأمین سلامت روانی، سلامت جسمانی و افزایش طول عمر، اثبات ارزش شادکامی برای انسان و اندازه‌گیری شاخص کیفیت زندگی اهمیت دارد.

فریش[۳] (۲۰۰۶) مطالعهٔ احساس ذهنی بهزیستی و ارتقای آن را بزرگ‌ترین چالش علمی بشر بعد از پیشرفت در زمینهٔ فن‌آوری، پزشکی و ثروت می‌داند. رایان و دسی[۴] (۲۰۰۱) بهزیستی ذهنی را حالتی از "عملکرد روان‌شناختی بهینه[۵]" در نظر گرفته‌اند که از سوی افراد تجربه می‌شود. به اعتقاد کیز[۶] (۱۹۹۸) بهزیستی ذهنی، ارزیابی است که افراد از زندگی خود در ابعاد سلامت هیجانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی دارند. سلامت هیجانی به تعادل بین عاطفهٔ مثبت و منفی اشاره دارد. سلامت روان‌شناختی، ملاکی شخصی برای ارزیابی فردی، از کنش‌های روان‌شناختی است و سلامت اجتماعی ملاکی عمومی و اجتماعی برای ارزیابی کنش‌های اجتماعی افراد در زندگی و در تعامل با دیگران است. دینر، سو، لوکاس و اسمیت[۷] (۱۹۹۹) برای مفهوم نظری بهزیستی ذهنی سه بعد پیشنهاد کردند: الف) رضایت، ب)تجربه عاطفهٔ خوشایند، ج) سطوح پایین عاطفهٔ ناخوشایند. به اعتقاد نیکلا و جوگ[۸] (۲۰۰۷) مؤلفهٔ اول (جنبهٔ شناختی سلامت ذهن) در رابطه با این است که افراد چه ارزیابی از حیطه-های مختلف زندگی دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رضایت از زندگی انعکاس شرایط و حوادث واقعی نیست؛ بلکه وضعیت خُلق و ارزیابی شناختی افراد از رویدادها و شرایط را نیز نشان می‌دهد (بردلی و کرون[۹]، ۲۰۰۴).

دو مؤلفهٔ دیگر بهزیستی ذهنی، به عنوان عاطفهٔ مثبت و عاطفهٔ منفی شناخته می‌شوند. عاطفهٔ مثبت نشان می‌دهد که یک شخص تا چه اندازه شور و شوق به زندگی دارد و عاطفهٔ منفی نشان می‌دهد. عاطفهٔ مثبت، شادی، سرزندگی، اعتماد به نفس، هوشیاری، تمرکز داشتن، مصمم بودن و تمایل به تعامل و رویارویی با محیط را شامل می‌شود (واتسون، کلارک و تلیگن[۱۰]، ۱۹۸۸). عاطفهٔ منفی شامل هیجاناتی است که ناخوشایند هستند و تجربه پاسخ‌های منفی افراد در واکنش به زندگی را نشان می‌دهند. عاطفهٔ منفی مواردی مانند عصبانیت، غمگینی، اضطراب، نگرانی، استرس، ناکامی، احساس گناه، رشک و افکار آسیب رساندن به خود را شامل می‌شود (دینر، ۲۰۰۵).

ابعاد شخصیت به عنوان چارچوبی با اهمیت در درک ساختار رفتار آدمی، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است و در بسیاری از موارد که این پژوهشگران به دنبال تبیین رفتار هستند به عنوان یک متغیر مهم تلقی می‌شود. از حوزهٔ مطالعات شخصیت و هیجان استنباط می‌شود که صفات شخصیت و حالات عاطفی همبستگی بالایی دارند (راستینگ و لارسن[۱۱]، ۱۹۹۸). اگر چه ابعاد شخصیت بسیاری وجود دارند؛ ولی برون‌گرایی و نورزگرایی قطب‌های اصلی گسترهٔ تفاوت‌های فردی را مشخص می‌کنند و البته این دو بعد مشخص‌تر از سایر ابعاد شخصیت، با عاطفه و هیجان مرتبط می‌باشند. از میان ویژگی‌های شخصیت، برون‌گرایی در پیش‌بینی عاطفهٔ مثبت عاملی مهم است و نورزگرایی در پیش‌بینی عاطفهٔ منفی نقش اساسی دارد (دنیو و کوپر (۱۹۹۹)؛ به نقل از گوتیرز، جیمنز، هرناندز و پونته[۱۲]، ۲۰۰۵). پژوهش هیلز و آرجیل[۱۳] (۲۰۰۲) نیز نشان داد، برون‌گرایی ارتباط مثبت معناداری با شادکامی دارد و نورزگرایی با شادکامی

۱. Gable & Haidt
۲. Joseph & Lindley
۳. Frisch
۴. Ryan & Deci
۵. Optimal Psychological Functioning
۶. Keyes
۷. Diener, Suh, Lucas & Smith
۸. Nikolaou, Judge
۹. Bradley, Corwyn
۱۰. Watson, Clarck & Tellegen
۱۱. Rusting & Larsen
۱۲. Gutierrez, Jimenez, Hernandez & Puente
۱۳. Hilles & Argyl

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]
[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

ارتباط منفی دارد. همچنین گوتیرز و همکاران (۲۰۰۵) و چنج و فارنهام[۱] (۲۰۰۳) بر ضرورت توجه به نقش ویژگی‌های شخصیت، به ویژه نورزگرایی، در تجربهٔ هیجانات منفی و برون‌گرایی در تجربهٔ هیجانات مثبت تأکید کرده‌اند.

آیزنک (۱۹۶۷؛ به نقل از متیوز و گیلی‌لند[۲]، ۱۹۹۹) بعد برون‌گرایی- درون‌گرایی را به فعالیت مسیر شبکه‌ای-قشریِ مغز و بعد نورزگرایی را به فعالیت مسیر احشایی-قشریِ مغز نسبت می‌دهد. به اعتقاد آیزنک نوروزگراها برانگیخته‌تر از افراد پایدار هیجانی هستند. همچنین نورزگرایی به میزان زیادی با اضطراب مرتبط است. در مقابل، برون‌گرایی با هیجان مثبت ارتباط دارد؛ زیرا میزان فعالیت مسیر شبکه‌ای-قشری در برون‌گراها کمتر از درون‌گراها است و پایین بودن این برانگیختگی به لحاظ ذهنی خوشایند است (متیوز و گیلی‌لند، ۱۹۹۹). بنابراین می‌توان این‌گونه تصور کرد که در شرایط مواجهه با محرک‌های مثبت و منفی، برون‌گرایی بیشتر با تجربهٔ حالات عاطفی مثبت و نورزگرایی بیشتر با تجربهٔ حالت‌های عاطفی منفی مرتبط است. پس افراد نورزگرا و برون‌گرا نسبت به سایرین، با هیجان‌های شدیدتری به محرک‌های هیجانی پاسخ می‌دهند (زلنسکی و لارسن[۳]، ۲۰۰۲).

در مطالعات مختلف سعی بر آن بوده است که مکانیسم اثرگذاری نورزگرایی در افت بهزیستی ذهنی بررسی شود. این مطالعات عوامل مختلفی از جمله حوزه‌های زیستی، اجتماعی و روانی شناسایی کرده‌اند. در رابطه با عوامل اجتماعی، حمایت اجتماعی و بهزیستی هر دو به طور منفی با نورزگرایی مرتبطند (اسویکرت، هیتنر و فوستر[۴]، ۲۰۱۰). اما نکتهٔ جالب توجه این است که در زمینهٔ عوامل زیستی مشخص شده است که بهزیستی و نورزگرایی پایه‌های ژنتیکی مشترکی دارند (ویس، بتز و لوسیانو[۵]، ۲۰۰۸). بنابراین شواهد مبتنی بر عوامل زیستی و اجتماعی، ارتباط نورزگرایی با بهزیستی را متناقض نشان می‌دهند.

یکی از عوامل مورد علاقهٔ پژوهشگران برای شناسایی فرآیندهای شناختی/ عاطفیِ میانجی در این زمینه، متغیر ذهن‌آگاهی بوده است. تصور می‌شود ذهن‌آگاهی در کاهش بهزیستی افراد نورزگرا سهیم است. در بررسی نقش ذهن‌آگاهی در عاطفه و خلق، نتایج نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کنندهٔ رفتار خودتنظیمی و حالات هیجانی مثبت بوده و از طریق ایجاد ترکیب سرزندگی و شفافیت در تجربه هیجان‌ها می‌تواند بر روی شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی موثر باشد (براون و رایان[۶]، ۲۰۰۳).

ذهن‌آگاهی دارای دو معنا است. در روان شناسی بالینی و آسیب‌شناسی روانی، به معنای پرورش قدرت توجه برای افزایش آگاهی از افکار، هیجان‌ها و احساس-های بدنی است و یکی از تکنیک‌هایی است که برای کاهش افسردگی و اضطراب به کار برده می‌شود و هدف از این تکنیک در درمان متمرکز کردن، کم کردن قضاوت و ایجاد هدفمندی در شیوه توجه کردن به مسائل درونی و بیرونی است(کابات‌زین[۷]، ۲۰۰۲). در تعریف دوم که در بافت روان‌شناسی شخصیت و روان‌شناسی مثبت مطرح است مقصود از ذهن آگاهی که از آن به ذهن آگاهی رگه[۸] هم یاد می‌شود، تفاوت‌های فردی است که افراد را از لحاظ میزان در لحظه حال زیستن، رها بودن از نگرانی و درگیر زندگی به صورت هدفمند و آگاهانه بودن از هم متمایز می کند(رایان و براون، ۲۰۰۳). در ذهن‌آگاهی، هدف تغییر محتوای افکار نیست، بلکه هدف ایجاد یک رابطه یا نگرش متفاوت با افکار، احساسات و عواطف است که شامل حفظ توجه کامل و لحظه‌به‌لحظه و نیز داشتن نگرش همراه با پذیرش و به دور از قضاوت است (ولز[۹]، ۲۰۰۹). ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در الگوهای فکری یا نگرش فرد درباره افکارش شود. در واقع، وقتی ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد، توانایی عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت‌هایی مثل اضطراب افزایش می‌یابد. در

۱. Cheng, Furnham
۲. Matthews, Gilliland
۳. Zeleneski & Larsen
۴. Swickert, Hittner & Foster
۵. Weiss, Bates & Luciano
۶. Brown & Ryan
۷. Kabat-Zin
۸ trait
۹. Wells

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]
[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

نتیجه می‌توان خود را از الگوهای رفتاری خودکار رها کرد و از طریق درک و دریافت مجدد، دیگر با حالت‌هایی مثل اضطراب و ترس کنترل نشد (شاپیرو[۱]، ۲۰۰۶). این سازهٔ روان‌شناختی را باید از خودآگاهی[۲] و یا توجه معطوف به خود[۳] متمایز کرد. جلب توجه در خودآگاهی تحت تأثیر سوگیری‌های تفکر خودمحور بوده و با قضاوت راجع به خود همراه است؛ اما ذهن‌آگاهی یک توجه بدون سوگیری و قضاوت پیرامون جنبه‌های خود است. ذهن‌آگاهی با سلامت روان رابطهٔ مثبت دارد؛ در حالی که خودآگاهی گاهی اثر منفی بر روی بهزیستی روانی دارد؛ البته خودآگاهی توام با ارزیابی و قضاوت این ویژگی را دارد (براون و کاسر[۴]، ۲۰۰۵؛ براون، رایان و کرسول[۵]، ۲۰۰۷؛ فالکنستروم[۶]، ۲۰۱۰).

از بین مطالعات صورت گرفته در زمینهٔ رابطهٔ ذهن‌آگاهی و ابعاد شخصیت، مشکل می‌توان به مطالب دقیق پیرامون چگونگی ارتباط آنها دست یافت؛ زیرا نتایج این پژوهش‌ها غالبا ناهمخوانند. برای مثال ناهمخوانی فوق در مورد عامل برون‌گرایی به وضوح قابل مشاهده است؛ علی‌رغم این‌که برخی از مطالعات وجود همبستگی مثبت بین این سازهٔ شخصیتی و ذهن‌آگاهی را گزارش نموده‌اند (برای نمونه بیر، اسمیت و آلن[۷]، ۲۰۰۴). نتایج برخی مطالعات دیگر، حاکی از رابطهٔ منفی بین برون‌گرایی و ذهن‌آگاهی است (برای مثال تامپسون و والتز[۸]، ۲۰۰۷؛ واترز[۹]، ۲۰۰۷). گیلوک[۱۰] (۲۰۰۹) در یک مطالعهٔ فراتحلیل، نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌هایی را که در آنها ذهن‌آگاهی در ارتباط با ابعاد شخصیتی و عاطفهٔ مثبت و منفی بررسی شده بود، بررسی کرد. البته در این فراتحلیل، پژوهش‌هایی مدنظر قرار گرفتند که ابعاد شخصیتی را مبتنی بر مدل پنج‌عاملی در نظر گرفته بودند. نتایج فراتحلیل نشان داد در تمامی پژوهش‌ها نورزگرایی به دلیل ارتباط با عاطفهٔ منفی، رابطهٔ منفی بسیار قوی با ذهن‌آگاهی دارد. البته به درستی مشخص نشده است که آیا نورزگرایی به ذهن‌آگاهی ضعیف می‌انجامد یا ذهن‌آگاهی ضعیف منجر به نورزگرایی می‌شود. در مورد برون‌گرایی، برخی پژوهش‌ها به ارتباط مثبت این بُعد با ذهن‌آگاهی و برخی به ارتباط منفی این دو اشاره کرده‌اند. از آن‌جا که ارتباط یکسانی میان برون‌گرایی و ذهن‌آگاهی به‌دست نیامده است، گیلوک (۲۰۰۹) در فراتحلیل خود از اظهار نظر در این زمینه خودداری کرده و بررسی این ارتباط را به پژوهشگران بعدی پیشنهاد کرده است. هم برون‌گرایی (دینر و همکاران، ۱۹۹۹) و هم ذهن‌آگاهی (براون و همکاران، ۲۰۰۷) با هیجان مثبت رابطه دارند. با وجود این، نیاز به فعالیت، برانگیختگی و تحریک نیز از دیگر ویژگی‌های افراد برون‌گرا است (کاستا و مک‌کری[۱۱]، ۱۹۹۲). چنین نیازی ممکن است ذهن‌آگاهی نسبت به لحظهٔ جاری را متأثر سازد. بنابراین، ارتباط مطرح شده بین ذهن‌آگاهی و برون‌گرایی هنوز تا حدودی مبهم و نامشخص است. همچنین تصور می‌شود افراد ذهن‌آگاه به دلیل میل به کسب تجارب نو و تازه، توانایی بالایی در تحمل گستره‌ای از افکار، هیجان‌ها و تجارب داشته باشند (بیر، ۲۰۰۳ ؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷). بر این اساس انتظار می‌رود ذهن‌آگاهی با نورزگرایی رابطهٔ منفی و با برون گرایی رابطه مثبت داشته باشد. نتایج پژوهش های جدیدتر مانند ویب[۱۲] (۲۰۱۳) نشان داد که نورزگرایی رابطهٔ مثبتی با ذهن‌آگاهی و رابطهٔ منفی با بهزیستی دارد.

با توجه به آنچه بیان شد و با در نظر داشتن یافته‌های متناقض در پیشینهٔ پژوهش، هدف پژوهش حاضر بررسی فرضیه نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین نوروزگرایی/برون گرایی و بهزیستی ذهنی است.

روش

الف)جامعه و نمونه

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعهٔ پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر رشته‌های

۱. Shapiro
۲. self awareness
۳. self-focused attention
۴. Brown & Kasser
۵. Brown, Ryan & Creswell
۶. Falkenstrom
۷. Baer, Smit & Allen
۸. Tampson & Waltz
۹. Waters
۱۰. Giluk
۱۱. Costa & Mc Crae
۱۲. Weeb

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]
[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

مختلف دانشگاه خوارزمی (کرج) در مقطع کارشناسی در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۵ هستند که ۱۵۲نفر از آنها (شامل ۹۱دختر و ۶۱پسر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۱/۳۴ (انحراف استاندارد ۱/۹۷) بود. پرسشنامه‌ها بدون نام طراحی شده بود و به دانشجویان این اطمینان را می‌داد که کلیه اطلاعات ارائه شده توسط آنان محرمانه بوده و فقط به منظور پژوهش و تحقیق می‌باشد. در تعیین حجم نمونه به هومن (۱۳۸۹) مبنی بر این‌که به طورکلی در مدل رگرسیون حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شود، استناد شد. دراین پژوهش با در نظر گرفتن امکان ریزش پرسشنامه‌ها تعداد ۲۰۰ پرسشنامه در بین دانشجویان توزیع گردید و در نهایت ۱۵۲پرسشنامه در تحلیل داده‌ها مورد استفاده قرار گرفت. یکی از معیارهای مهم ورود افراد به نمونه، کسب نمره مناسب از مقیاس دروغ سنج (L) پرسشنامه آیزنک بود.

برای اندازه‌گیری بهزیستی ذهنی بر اساس مؤلفه‌های آن، از مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) و مقیاس عاطفهٔ مثبت و منفی (PANAS) استفاده شد.

ب)ابزار

۱. *مقیاس رضایت از زندگی*[۱] *(SWLS)*. دینر، امونز، لارسن و گریفن[۲] (۱۹۸۵) فرم اولیهٔ این مقیاس را که متشکل از ۴۸سؤال بود برای سنجش رضایت از زندگی در تمام گروه‌های سنی تنظیم کردند. بررسی‌های بعدی آنها تعداد سؤالات پرسشنامه را به ۵ سؤال کاهش داد. نمره‌گذاری هر سؤال بر اساس طیف لیکرت از ۱(کاملا مخاف) تا ۷ (کاملا موافق) است. دینر و همکاران (۱۹۸۵) روایی مقیاس را مطلوب گزارش نمودند و ضریب بازآزمایی و آلفای کرونباخ آن را در نمونه‌ای از دانشجویان به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۷ نشان دادند. اسچیمک، ردهاکریشنن، اویشی، زوکوتو و احدی[۳] (۲۰۰۲) پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در جمعیت‌های آمریکایی، آلمانی، ژاپنی، مکزیکی و چینی به ترتیب۰/۹۰ ، ۰/۸۲ ، ۰/۷۹ ، ۰/۷۶ و ۰/۶۱ گزارش دادند. نادری و اسماعیلی (۱۳۸۷) این مقیاس را به طور همزمان با مقیاس شادکامی آکسفورد اجرا کردند که اعتبار همزمان آن ۰/۶۶ به‌دست آمد و برای تعیین پایایی آن از روش آلفای کرونباخ استفاده نمودند و ضریب پایایی را ۰/۸۰ گزارش کرد.

۲- *مقیاس عاطفهٔ مثبت و عاطفهٔ منفی*[۴] *(PANAS)*. یک مقیاس ۲۰سؤالی است که برای اندازه‌گیری دو بعد شامل عاطفهٔ مثبت و عاطفهٔ منفی توسط واتسون و همکاران (۱۹۸۸) تهیه شده است. هر خرده‌مقیاس ۱۰ ماده دارد که بر روی یک مقیاس لیکرت ۵گزینه‌ای از نمره ۱ (بسیار کم) تا نمره ۵ (بسیار زیاد) تعلق می‌گیرد. دامنهٔ نمرات برای هر خرده‌مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است. مقیاس عاطفهٔ مثبت و عاطفهٔ منفی یک مقیاس خودسنجی است و با تغییر دستورالعمل می‌توان هم حالتی عاطفی و هم خصیصهٔ پایدار عاطفه را سنجید؛ اگر چارچوب زمانی به هفتهٔ جاری اشاره کند، حالت عاطفه سنجیده می‌شود و اگر زمان طولانی‌تر در نظر گرفته شود، عاطفه خصیصه‌ای سنجیده می‌شود. واتسون و همکاران (۱۹۸۸) ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس را مطلوب گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس عاطفهٔ مثبت ۰/۸۸ و برای خرده‌مقیاس عاطفهٔ منفی ۰/۸۷ بدست آوردند. در ایران پژوهش محمدی (۱۳۹۰) اعتبار و روایی مقیاس را مورد تأیید قرار داده است.

۳- *فرم کوتاه نسخهٔ تجدیدنظر شده پرسش‌نامهٔ شخصیت آیزنک*[۵] *(EPQR-S)*: فرم اولیهٔ پرسشنامه، توسط آیزنک و آیزنک (۱۹۷۵؛ به نقل از آیزنک، آیزنک و بارت[۶]، ۱۹۸۵) تهیه شده است که دارای ۹۰ماده در ۴خرده‌مقیاس می‌باشد. آیزنک و همکاران (۱۹۸۵) پرسشنامه را مورد تجدید نظر قرار دادند و تعدا سؤالات را به ۱۰۰ رساندند. در تجدید نظر دوم تعداد سؤالات به ۴۸ کاهش یافت. در این پژوهش از نسخهٔ ۴۸ ماده‌ای (فرانسیس، لویس و زیبرتز[۷]، ۲۰۰۶) استفاده شد. این فرم دارای ۴ زیرمقیاس برونگردی، نورزگرایی، سایکوزگرایی و دروغ (هر زیر

۱. The Five-item Satisfaction with Life Scale (SWLS)
۲. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin
۳. Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto & Ahadi
۴. Positive and Negative Affect Scale (PANAS)
۵. The short-form Revised Eysenck Personality Questionnaire
۶. Eysenck, Eysenck & Barrett
۷. Francis, Lewis & Ziebertz

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]
[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

مقیاس ۱۲ ماده) می‌باشدکه به صورت بله-خیر پاسخ داده می‌شوند. آیزنک و همکاران (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌ها در مقیاس تجدید نظرشده اولیه به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۸، ۰/۸۱ و ۰/۸۲ در مردان و ۰/۸۵، ۰/۸۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۹ در زنان گزارش دادند. کاویانی، پورناصح و موسوی (۱۳۸۴) پرسشنامهٔ تجدید نظر شده را در نمونهٔ ایرانی هنجاریابی کرده و ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۶، ۰/۷۶ و ۰/۷۱ گزارش دادند.

۴- *مقیاس ذهن‌آگاهی، توجه و هشیاری[1] (MAAS):* رایان و براون (۲۰۰۳) این مقیاس ۱۵سؤالی را به منظور سنجش ذهن‌آگاهی، سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزانه ساختند. ماده‌ها در مورد آگاهی از حالات عاطفی، تجارب، فعالیت‌ها، بی‌توجهی به مسایل پیرامونی، انجام فعالیت‌ها بدون تمرکز، انجام فعالیت‌ها بدون آگاهی نسبت به آنها و ناآگاهی از زمان شروع و ختم فعالیت‌های روزانه می‌باشند. سؤال‌های آزمون، سازه ذهن‌آگاهی را در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت از نمره۱ (تقریبا همیشه) تا نمره۶ (تقریبا هرگز) می‌سنجند. این مقیاس یک نمرهٔ کلی برای ذهن‌آگاهی بدست می‌دهد که دامنهٔ آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمرهٔ بالاتر نشان‌دهندهٔ ذهن‌آگاهی بیشتر است. همسانی درونی سؤال‌های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (رایان و براون، ۲۰۰۳؛ قربانی، واتسون و بارت، ۲۰۰۹). روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفهٔ مثبت و حرمت‌خود، کافی گزارش شده است (رایان و براون، ۲۰۰۳).

یافته‌ها

از لحاظ جمعیت شناختی شرکت کنندگان این پژوهش ۱۵۲ نفر دارای تحصیلات کارشناسی و کارشناسی ارشد در دامنه سنی ۲۰ تا ۳۹ سال بودند. داده های مربوط به میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در جدول۱ آمده است.

در جدول۲ ضرایب همبستگی متغیرها را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد بین برون‌گرایی و ذهن‌آگاهی رابطهٔ مثبت معنادار و بین نورزگرایی و ذهن‌آگاهی رابطهٔ منفی معنادار وجود دارد.

همچنین ذهن‌آگاهی با عاطفهٔ مثبت و رضایت از زندگی رابطهٔ مثبت معنادار و با عاطفهٔ منفی رابطهٔ منفی معنادار نشان داد. برون‌گرایی نیز با عاطفهٔ مثبت و رضایت از زندگی رابطهٔ مثبت معنادار و با عاطفهٔ منفی رابطهٔ منفی معنادار دارد. نورزگرایی با عاطفهٔ مثبت و رضایت از زندگی رابطهٔ منفی معنادار و با عاطفهٔ منفی رابطهٔ مثبت معنادار نشان داد.

[1]. Mindfulness Attention Awareness Scale

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]
[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (n=۱۵۲)

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کوچکترین	بزرگترین
برون‌گرایی	۷/۸۳	۲/۸۱	۰	۱۲
نورزگرایی	۵/۷۶	۳/۰۹	۰	۱۲
رضایت از زندگی	۲۱/۵۹	۶/۷۰	۵	۳۵
عاطفه مثبت	۳۴/۳۰	۶/۱۷	۲۱	۴۸
عاطفه منفی	۲۶/۵۲	۷/۹۱	۱۰	۵۰
ذهن‌آگاهی	۵۹/۹۴	۱۰/۶۸	۳۲	۸۴

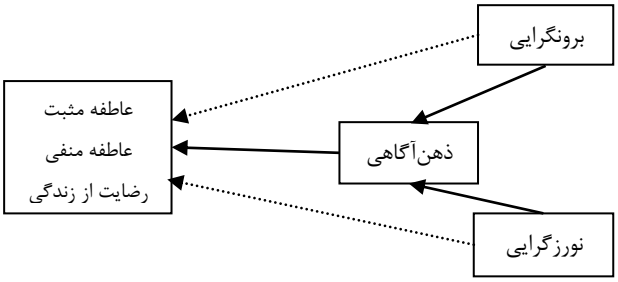
جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	برون‌گرایی	نورزگرایی	رضایت از زندگی	عاطفه مثبت	عاطفه منفی	ذهن‌آگاهی
برون‌گرایی	۱					
نورزگرایی	۰/۴۰۴ ** -	۱				
رضایت از زندگی	۰/۲۰۹ *	۰/۴۱۷ ** -	۱			
عاطفه مثبت	۰/۴۷۵ **	۰/۳۱۶ ** -	۰/۴۲۸ **	۱		
عاطفه منفی	۰/۱۷۷ * -	۰/۶۲۳ **	۰/۵۱۰ ** -	۰/۴۲۳ ** -	۱	
ذهن‌آگاهی	۰/۲۲۱ **	۰/۵۴۱ ** -	۰/۳۵۱ **	۰/۳۱۰ *	۰/۶۱۰ ** -	۱

* (P< ۰/۰۵) ** (P< ۰/۰۱)

با استناد به سرمد (۱۳۷۸) برای تعیین نقش واسطه‌ای یک متغیر، باید چهار شرط تعیین متغیر واسطه‌ای وجود داشته باشد: الف) رابطه معناداری بین متغیر مستقل و متغیر واسطه‌ای وجود داشته باشد. ب) بین متغیر واسطه‌ای و متغیر وابسته، رابطهٔ معناداری وجود داشته باشد. ج) بین متغیر وابسته و متغیر مستقل رابطهٔ معناداری وجود داشته باشد. د) رابطه بین متغیر مستقل و وابسته به هنگام ورود متغیر واسطه‌ای در معادلهٔ رگرسیون به طور معناداری کاهش پیدا کند. اگر رابطهٔ بین متغیر مستقل و وابسته به طرف صفر کاهش یابد و از معناداری بیفتد، در آن صورت متغیر به صورت کامل واسطه شده است و اگر رابطهٔ بین این دو متغیر کاهش یابد اما هنوز معنادار باشد، متغیر به صورت جزئی واسطه شده است.

با توجه به جدول۲، سه شرط اول برای بررسی نقش واسطه‌ای متغیر ذهن‌آگاهی در رابطه برون‌گرایی/ نورزگرایی با بهزیستی ذهنی وجود دارد. در جدول۳ نتایج تحلیل رگرسیون برای بررسی شرط چهارم آمده است.



شکل ۱. مدل فرضی روابط میان متغیرها

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]
[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

جدول۳. تحلیل رگرسیون سلسلهٔ مراتبی برای بررسی نقش واسطهٔ ذهن‌آگاهی در رابطهٔ میان برون‌گرایی/نورزگرایی با بهزیستی ذهنی (بهزیستی ذهنی شامل رضایت از زندگی، عاطفهٔ مثبت و عاطفهٔ منفی)

رگرسیون	مدل	متغیر	اندازه F	سطح معناداری	ضریب بتا	سطح معناداری
ذهن‌آگاهی در رابطه برون‌گرایی/نورزگرایی با رضایت از زندگی	۱	برون‌گرایی	۱۵/۸۹	۰/۰۰۰	۰/۰۴۹	۰/۵۴۸
		نورزگرایی			-۰/۳۹۷	۰/۰۰۰
	۲	برون‌گرایی	۱۲/۱۷	۰/۰۰۰	۰/۰۴۹	۰/۵۴۸
		نورزگرایی			-۰/۳۰۲	۰/۰۰۲
		ذهن‌آگاهی			۰/۱۷۷	۰/۰۴۰
ذهن‌آگاهی در رابطه برون‌گرایی/نورزگرایی با عاطفهٔ مثبت	۱	برون‌گرایی	۲۴/۰۹	۰/۰۰۰	۰/۴۱۵	۰/۰۰۰
		نورزگرایی			-۰/۱۴۸	۰/۰۵۹
	۲	برون‌گرایی	۱۸/۳۷	۰/۰۰۰	.۰/۴۱۵	۰/۰۰۰
		نورزگرایی			-۰/۰۴۳	۰/۶۲۹
		ذهن‌آگاهی			۰/۱۹۵	۰/۰۱۰
ذهن‌آگاهی در رابطه برون‌گرایی/نورزگرایی با عاطفهٔ منفی	۱	برون‌گرایی	۴۸/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۰۹۰	۰/۲۰۰
		نورزگرایی			۰/۶۵۹	۰/۰۰۰
	۲	برون‌گرایی	۴۹/۳۱	۰/۰۰۰	۰/۰۹۱	۰/۱۵۶
		نورزگرایی			۰/۴۵۱	۰/۰۰۰
		ذهن‌آگاهی			-۰/۳۸۶	۰/۰۰۰

مطابق با نتایج جدول۳، برای رضایت از زندگی، متغیر نورزگرایی و ذهن‌آگاهی، تبیین‌کنندهٔ تغییرات رضایت از زندگی هستند. با ورود ذهن‌آگاهی به رگرسیون از اندازه بتای نورزگرایی کاسته شده ولی همچنان معنادار است؛ بنابراین ذهن‌آگاهی در رابطهٔ نورزگرایی با رضایت از زندگی به طور جزئی واسطه شده است.

برای عاطفهٔ مثبت، برون‌گرایی و ذهن‌آگاهی تبیین‌کنندهٔ تغییرات هستند که با ورود ذهن‌آگاهی به رگرسیون، اندازه بتای برون‌گرایی کاهش یافته ولی از معناداری نیفتاده است. بنابراین ذهن‌آگاهی در رابطهٔ برون‌گرایی با عاطفهٔ مثبت به طور جزئی واسطه شده است.

به همین ترتیب برای متغیر عاطفهٔ منفی، نورزگرایی و ذهن‌آگاهی تبیین کننده هستند که با ورود ذهن‌آگاهی به رابطه، اندازهٔ بتای نورزگرایی کم شده؛ ولی همچنان معنادار است. پس ذهن‌آگاهی به طور جزئی در رابطه نورزگرایی با عاطفهٔ منفی واسطه شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر بین برون‌گرایی و ابعاد بهزیستی ذهنی شامل عاطفهٔ مثبت و رضایت از زندگی رابطهٔ مثبت معنادار وجود دارد. بین برون‌گرایی با عاطفهٔ منفی نیز رابطهٔ منفی معناداری وجود دارد. این نتایج با یافته‌های پژوهش (ایمونس و دینر[۱]، ۱۹۸۵؛ میرس[۲]، ۱۹۹۲؛ استیل، اسچمیدت و شولتز[۳]، ۲۰۰۸؛ کاترین، تام، رنه، دیانا و یان[۴]، ۲۰۱۳) همسو است. یک تبیین برای این مسأله که برون‌گرایی با بهزیستی مرتبط می‌شود (استیل و همکاران، ۲۰۰۸). پشتوانهٔ نظری آن، همپوشانی بین سیستم مغزی مسئول شخصیت و بهزیستی است که در نظریهٔ حساسیت به تقویت گری[۵](۱۹۹۱) دیده می‌شود. این نظریه بیان می‌کند که دو سیستم می‌توانند ارتباط

۱. Emmons & Diener
۲. Myers
۳. Steel, Schmidt & Shultz
۴. Catharine, Tom, Rene, Diana & Ian
۵. Gray

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]
[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

هیجان و شخصیت را تبیین کنند: ۱) سیستم فعال‌ساز رفتاری که مسئول شناسایی و پی‌گیری نشانه‌های پاداش و روی‌آوری رفتاری است و ۲) سیستم بازداری رفتاری که رفتار را در حضور تنبیه تنظیم می‌کند و به نشانه‌های تنبیه و عدم پاداش حساس است. سیستم فعال‌ساز رفتاری با هیجان مثبت و برون‌گرایی ارتباط دارد و سیستم بازداری رفتاری با هیجان منفی و نورزگرایی مرتبط می‌شود (گری، ۱۹۹۱). از سوی دیگر پژوهش‌ها ارتباط بین رفتارهای خاص با بهزیستی ذهنی را مشخص کرده‌اند. نقش شخصیت در ارتباط بین این رفتارها با بهزیستی ذهنی به وسیله ایدهٔتناسب عمل با شخصیت انسان[۱] قابل تبیین است (لیبومرسکی[۲]، ۲۰۰۷؛ لیبومرسکی، کینگ و دینر[۳]، ۲۰۰۵). براساس الگوی تناسب عمل با شخصیت انسان، تفاوت‌های فردی از قبیل شخصیت کمک می‌کنند تا دریابیم کدام فعالیت‌ها تأثیر بیشتری بر بهبود بهزیستی ذهنی دارند؛ در نتیجه شخصیت از طریق تأثیرش بر رفتار، به ایجاد رویدادهایی در زندگی که در سطوح بهزیستی ذهنی مؤثرند کمک می‌کند (استیل و همکاران ۲۰۰۸). برای مثال موقعیت-های اجتماعی با سطوح بالای عاطفهٔ مثبت ارتباط دارند (لوکاس و دیرینفورث[۴]، ۲۰۰۸)، بنابراین شادکامی بیشتر برون‌گراها نسبت به درون‌گراها به این دلیل است که آنها تمایل به گذراندن اوقات بیشتری در موقعیت‌های اجتماعی دارند (دینر و همکاران، ۱۹۹۹).

پژوهش حاضر نشان داد بین نورزگرایی و ابعاد عاطفهٔ مثبت و رضایت از زندگی رابطه منفی معناداری و بین نورزگرایی با عاطفهٔ منفی رابطهٔ مثبت معناداری وجود دارد. این یافته با یافته‌های (وود و جوزف[۵]، ۲۰۰۹؛ چنج و فارنهایم، ۲۰۰۳؛ اسویکرت و همکاران، ۲۰۱۰) همسو است و با یافته ویب (۲۰۱۳) ناهمسو است. به عقیدهٔ هیلز و آرجیل (۲۰۰۲) ثبات هیجانی مهم‌ترین عامل مؤثر بر شادمانی است و فقدان نورزگرایی یکی از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادمانی است. آنها معتقدند که ثبات عاطفی عمده‌ترین بعد عاطفی انسان است و ثبات عاطفی پیش‌بینی‌کنندهٔ قویِ رضایت از زندگی است. از آنجا که افراد نورزگرا فاقد ثبات هیجانی هستند و در مقابل ناکامی‌های جزئی واکنش عاطفیِ زیادی از خود نشان می‌دهند، رضایت از زندگی کمتری را تجربه می‌کنند.

در این پژوهش مشخص شد که بین ذهن‌آگاهی و برون‌گرایی رابطهٔ مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش بیر و همکاران (۲۰۰۴) همخوان و با نتایج مطالعات تامپسون و والتز (۲۰۰۷) و واترز (۲۰۰۷) که به رابطهٔ منفی برون‌گرایی و ذهن‌آگاهی دست یافته‌اند، مغایر است. همچنین ذهن‌آگاهی با بهزیستی ذهنی ارتباط مثبت دارد. با توجه به نتایج تحلیل رگرسیون درباره نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطهٔ بین برونگرایی/ نورزگرایی با بهزیستیِ ذهنی می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی، میانجی رابطهٔ نورزگرایی با مؤلفه‌های بهزیستیِ ذهنی (شامل رضایت از زندگی و عاطفهٔ منفی) است. در بُعد برون‌گرایی، ذهن‌آگاهی فقط در مورد اثر آن بر عاطفهٔ مثبت به عنوان واسطه عمل کرده است. این یافته‌ها با تحقیقات ونزل، کریستینا، سارا و توماس[۶] (۲۰۱۵) که در آن به نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین نورزگرایی و بهزیستی دست یافته‌اند، همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مطابق با پژوهش‌های پیشین، افراد نوروزگرا معمولاً هیجان‌های منفی مثل اضطراب و نگرانی را بیشتر تجربه می‌کنند و نورزگرایی و نگرانی ارتباط نزدیکی با هم دارند. در آزمون‌های اضطراب مشخص شده است نگرانی توجه را به سمتی غیر از لحظه حاضر می‌کشاند. پیشینهٔ پژوهشی نشان می‌دهد که نگرانی ممکن است به واکنش‌پذیری بیشتر منجر شود؛ چرا که رویدادهای منفی بیشتر به صورت مرتبط با خود و به صورت مشکل تفسیر می‌شوند (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). هنگام بروز مشکلات، نگرانی توجه را از لحظهٔ حاضر منحرف می‌کند، انعطاف‌پذیری شخص کمتر شده و کمتر قادر به قضاوت خود می‌شود (ونزل و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین نگرانی که از ویژگی‌های افراد نوروزگرا است باعث کاهش ذهن‌آگاهی می‌گردد و چون ذهن‌آگاهی موجب تعدیل احساسات بدون قضاوت و افزایش آگاهی نسبت به

۱. The idea of suitable personal activity
۲. Lyubomirsky
۳. Lyubomirsky, King & Diener
۴. Lucas & Dyrenforth
۵. Wood & Joseph
۶. Wenzel, Christina, Sarah & Thomas

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]
[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

احساسات روانی و جسمانی می‌شود، به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همانطور که اتفاق می‌افتند کمک می‌کند (براون و رایان، ۲۰۰۳) و همبستگی بالایی با بهزیستی ذهنی دارد. بنابراین پایین بودن ذهن‌آگاهی در کاهش نمرات بهزیستی روانی نقش مهمی دارد. برون‌گراها انگیختگی کم‌تری دارند، درنتیجه در جستجوی تحریک‌های شدیدتر بر می‌آیند تا آنها را به سطح بهینهٔ انگیختگی برساند (آیزنک، ۱۹۶۷؛ به نقل از میتوز و گیلی‌لند، ۱۹۹۹). به نظر می‌رسد این ویژگی باعث می‌شود که آنها بیشتر توجه خود را به محیط معطوف کنند و به دنبال محرک‌های خوشایندشان برآیند و در نتیجه ذهن‌آگاهی بالایی دارند؛ یعنی به شکل قوی تمایل به توجه به محرک‌های درونی و بیرونی برای یافتن سطح تحریک بهینه دارند و توجه‌شان را به جنبه‌های مختلف تجربه در حال وقوع معطوف کرده و از انجام امور بصورت خودکار و فارغ از توجه سرباز می‌زنند. این ذهن‌آگاهی بالا در افراد برون‌گرا موجب می‌شود دارای توجه هوشیارانه باشند. توجه هوشیارانه، شامل ابراز موضعی دلسوزانه، علاقه‌مندانه، دوستانه و صادقانه نسبت به تجربهٔ مشاهده شده در لحظهٔ حال و بدون اعتنا به لذت‌بخش یا آزارنده بودن آن است (بیر، ۲۰۰۳). ممکن است ذهن‌آگاهی با مکانیسم توجه به لحظهٔ اکنون و بهتر کردن خودتنظیمی به بهزیستی ذهنی بیشتر کمک کند (براون، رایان و کرسول، ۲۰۰۷). ذهن‌آگاهی از طریق بهبود تنظیم رفتار که یکی از نتایج مدیریت توجه است، در بهزیستی ذهنی نقش دارد (براون و رایان، ۲۰۰۳). افراد برون‌گرا با سطح بالای ذهن‌آگاهی و با توجه به تجربهٔ لحظه حال، بهتر می‌توانند رفتار خود را در رابطه با رویداد در حال وقوع تنظیم کنند، تا کمتر تحت تأثیر پیامدهای احتمالا ناخوشایند رویداد قرار گیرند و در نتیجه رضایت زندگی بیشتر، هیجانات مثبت بیشتر و به تبع آن احساس بهزیستی ذهنی بیشتری را تجربه کنند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر و استفاده از ابزارهای خودگزارشی اشاره کرد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی ضمن استفاده از طرح‌های آزمایشی، اندازه‌گیری متغیرها در یک دورهٔ زمانی صورت گیرد تا اطلاعات دقیق‌تری به دست آید.

منابع

Bear, R. A. (۲۰۰۳). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology. Science and Practical*. ۱۰ (٦), ۱۲۵-۱٤۳.

Baer, R.A., Smit, G.T., Allen, K.B. (۲۰۰٤). Assessment of mindfulness by self-report: intervention: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Journal of Assessment*, ۱۱(۳), ۱۹۱-۲۰٦.

Bradley, R.H., Corwn, R.F. (۲۰۰٤). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, ۲۸, ۳۸۵-٤۰۰.

Brown, K.W., Kasser, T. (۲۰۰۵). Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Life style. *Social Indicators Research*, ۷٤,۳٤۹-۳٦۸.

Brown, K.W., Ryan, R.M. (۲۰۰۳). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Personality & Social Psychology*, ۸٤, ۸۲۲-۸٤۸.

Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (۲۰۰۷). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, ۱۸, ۲۱۱–۲۳۷.

Catharine, R.G., Tom, B., Rene, M., Diana, K., Ian, J.D. (۲۰۱۳). Neuroticism and Extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction ٤۰ years later. *Journal of Research in Personality*.٤۷, ٦۸۷–٦۹۷.

Cheng, H., Furnham, A. (۲۰۰۳). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, ۳٤, ۹۲۱-۹٤۲.

Costa, P.T., Mc Crae, R.R. (۱۹۹۲). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۳۸(٤), ٦٦۸-٦۷۸.

Diener, E. (۲۰۰۵). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]

[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

Happiness. *Personality and Individual Differences*, ۳۱, ۱۳۵۷-۱۳٦٤.

Hooman, H.A. (۲۰۰۱). *Multivariate data analysis in scientific research*. Tehran, Parsa Publish.[Persian]

Joseph, S., Lindley, A.P. (۲۰۰٦). *Positive therapy: A meta-theory for psychological practice*. USA: Rutledge presses.

Kabat-Zinn, J. (۲۰۰۲). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.

Kavyani, H., Poornaseh, M., Mosavi, A. (۲۰۰۵). Validation revised Eysenck Personality Questionnaire in Iranian population. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, ۱۱(۳), ۳۰٤-۳۱۱. [Persian]

Keyes, C.L.M. (۱۹۹۸). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, ٦۱,۱۲۱-۱٤۰.

Lucas, R.E., Dyrenforth, P.S. (۲۰۰۸). Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extravert's greater happiness. *Journal of Personality*, ۷٦(۳), ۳۸٥-٤۱٤.

Lyubomirsky, S. (۲۰۰۷). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: The Penguin Press.

Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (۲۰۰٥). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, ۱۳۱(٦), ۸۰۳-۸٥٥.

Matthews, G., Gilliland, K. (۱۹۹۹). The personality theories of H.J.Eysenck and J.A.Gray: a comparative review. *Personality and Individual Differences*, ۲٦, ٥۸۳-٦۲٦.

Mohamadi, N. (۲۰۱۰). Factor structure and model mix oF Positive and Negative Affect Scale. *Journal of Behavioral Sciences*, ٥(۱), ۲۱-۲٦ [Persian]

Myers, D. G. (۱۹۹۲). The secrets of happiness. *Psychology Today*, ۲٥(٤), ۳۸-٤٥

Naderi, F., Esmaeli, A. (۲۰۰۸). Death anxiety and suicide ideation with well-being in students. *The Journal of New findings in Psychology*, ۳٥-٤٦. [Persian]

Nikolaou, I., Judge, T.A. (۲۰۰۷). Fairness Reactions to Personnel Selection Techniques in Greece: The role of core self-evaluations. *International Journal of Selection and Assessment*, ۱٥(۲), ۲۰٦-۲۱۹.

Rusting, C.L. Larsen, R. (۱۹۹۸). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive being, *www. wamumd. Edu/ cgraham/courses/Does/PUAF ٦۹۸R-DienerGuide*.

Diener, E. D., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (۱۹۸٥).The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, ۱, ۷۱-۷٥.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (۱۹۹۹). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, ۱۲٥(۳), ۲۷٦–۳۰۲.

Emmons, R.A., Diener, E. (۱۹۸٥). Personality correlates of subjective well-being. Personality and *Social Psychology Bulletin*, ۱۱(۱), ۸۹-۹۷.

Eysenck, S.B.G., Eysenck, H.J., Barrett, P. (۱۹۸٥). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, ٦, ۲۱-۲۹.

Falkenstrom, F. (۲۰۱۰). Studying Mindfulness in Experienced Mediators: A Quasi-Experimental Approach. *Personality and Individual Differences*, ٤۸, ۳۰٥-۳۱۰.

Francis, L. J., Lewis, C. A., & Ziebertz, H. (۲۰۰٦). The short-form revised Eysenck personality Questionnaire (EPQR-S): A German edition. *Social Behavior and Personality*, ۳٤, ۱۹۷-۲۰٤.

Frisch, M.B. (۲۰۰٦). *Quality of life therapy: applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Gable, S.L., Haidt, S. (۲۰۰٥). What (and why): Is positive psychology? *Review of General Psychology*, ۹,۱۰۳-۱۱۰.

Ghorbani, N., Watson, P.J., Bart L. (۲۰۰۹). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-Cultural Structural Complexity and Parallel Relationships with Psychological Adjustment. *Current Psychology*, ۲۸, ۲۱۱–۲۲٤.

Giluk, T. L. (۲۰۰۹). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Difference*, ٤۷, ۸۰٥–۸۱۱.

Gutierrez, J.L.G., Jimenez, B.M., Hernandez, E.G., Puente, C.P. (۲۰۰٥). Personality and subjective wellbeing: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, ۳۸, ۱٥٦۱-۱٥٦۹.

Hilles, P., & Argyle, M. (۲۰۰۱). Emotional stability as a Major Dimension of

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]

[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]

and negative affect: a test of two theoretical models. *Personality and individual differences*.۲۲ (۵), ٦۰۷- ٦۱۲.

Ryan, R.M., Brown, K.W. (۲۰۰۳). Why We Don't Need Self-Esteem: on Fundamental Need, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, ۱٤, ۲۷-۸۲.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (۲۰۰۱). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual review of psychology*, ٥۲(۱), ۱٤۱-۱٦٦.

Sarmad, Z. (۱۹۹۹). Moderating and mediating variables: strategic and conceptual distinction. *Psychological research*, ٥ (۳), ٦۳-۸۱. [Persian]

Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S. H., Dzokoto, V., Ahadi, S. (۲۰۰۲). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۲, ٥۸۲-٥۹۳.

Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B. (۲۰۰٦). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, ٦۲(۳), ۳۷۳–۳۸٦.

Steel, P., Schmidt, J., Shultz, J. (۲۰۰۸). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychology Bullten*, ۱۳٤(۱): ۱۳۸-٦۱.

Swickert, R., Hittner, J. B., & Foster, A. (۲۰۱۰). Big Five traits interact to predict perceived social support. *Personality and Individual Differences*, ٤۸, ۷۳٦–۷٤۱.

Tampson. B. L., & Waltz, J. (۲۰۰۷). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, ٤۳, ۱۸۷٥-۱۸۸٥.

Waters, C.G. (۲۰۰۷). Personality and dissociation: Evidence from a slide-viewing physiology paradigm. Doctoral dissertation, North Dakota State University. *Dissertation Abstracts International*, ٦۸ (٥), ۳٥۱-۳٤۳.

Watson, D., Clarck, L.A., Tellegen, A. (۱۹۸۸). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS Scale. *Personality and Social psychology*, ٥٤, ۱۰٦۳-۱۰۷۰.

Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (۲۰۰۸). Happiness is a personality thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychology Science*, ۱۹, ۲۰٥-۲۱۰.

Wells, A. (۲۰۰۹). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.

Wenzel, M., Christina, V., Sarah, H., Thomas, K. (۲۰۱٥) Curb your neuroticism-Mindfulness mediates the link between neuroticism and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, ۸۰, ٦۸–۷٥.

Wood, A.M., Joseph, S.J.M. (۲۰۰۹). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, ٤٦:٤٤۳-۷

Zeleneski, J.M., Larsen, R.J. (۲۰۰۲). Predicating the future: How affect- related personality traits influence likelihood judgments of future events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۲۸(۷), ۱۰۰۰-۱۱۱۰.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1396.11.1.2.4]

[DOI: 10.29252/rph.11.1.1]