

Structural Modeling of the Effect of Mindfulness and Life Expectancy on Resilience with the Mediating Role of Religious Beliefs among Students

Ameneh Jokar¹ , Mohammad Razzaghi^{2*} 

1- Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Fasa Branch, Islamic Azad University, Fasa, Iran.

2- Department of Educational Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Urmia University, Urmia, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Mohammad Razzaghi; Email: m.razzaghi@urmia.ac.ir

Article Info

Received: Jul 21, 2025

Received in revised form:

Aug 4, 2025

Accepted: Sep 9, 2025

Available Online: Jun 22, 2026

Keywords:

Life Expectancy

Mindfulness

Religious Beliefs

Students



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.45308>

Abstract

Background and Objective: Resilience is the human ability to adapt to social conflicts and stressful life events and is very important in student life. Accordingly, the present study aimed to structurally model the effect of mindfulness and life expectancy on resilience with the mediating role of religious beliefs among students.

Methods: The statistical population of the study included all undergraduate students of Islamic Azad University, Fasa branch in the second semester of 2022-2023, numbering 550 people, out of whom 225 were selected as a sample using Morgan's table and stratified random sampling method. Research tools included 4 questionnaires: "Mindfulness" by Beer, Smith and Allen, "Life Expectancy" by Schneider et al., "Resilience" by Connor and Davidson and "Religious Beliefs" by Najafi. In order to analyze the data, statistical software SPSS28 and PLS3 were used at the descriptive and inferential levels. In this research, all ethical considerations were observed and the authors of the article did not reported any conflicts of interest.

Results: The results indicated significant direct relationship between mindfulness and resilience ($\beta=0.219$), life expectancy and resilience ($\beta=0.551$), and mindfulness and religious beliefs ($\beta=0.339$). Furthermore, no significant direct relationships were found between religious beliefs and resilience ($\beta=0.096$), or between life expectancy and religious beliefs ($\beta=0.124$). Additionally, there was no significant indirect relationship between mindfulness and students' resilience via the mediating role of religious beliefs ($\beta=0.033$), nor between life expectancy and students' resilience via the mediating role of religious beliefs ($\beta=0.012$).

Conclusion: Based on the findings, it is suggested to provide educational workshops to improve mindfulness, life expectancy and religious beliefs among students because the improvement of these variables will lead to an increase in resilience.

Please cite this article as: Jokar A, Razzaghi M. Structural Modeling of the Effect of Mindfulness and Life Expectancy on Resilience with the Mediating Role of Religious Beliefs among Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat.2026;12(2):1-16. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.45308>

Summary

Background and Objective

Students, as the spiritual resources of the society and the future builders of the country, are the screened forces in terms of talent, creativity and perseverance. On the other hand, the university study period can be a stressful period due to the presence of many factors, such as feelings of loneliness, stress, especially stressful situations related to education, and thinking about life goals and career future (1). Therefore, resilience is very important at this stage of life (2). One of the approaches used for a long time to reduce or eliminate life problems and psychological distress is mindfulness (6). Mindfulness is defined as a state of aroused attention and awareness of what is happening in the present moment (8).

Another important structure of positive psychology is life expectancy. It is considered a factor for enriching people's lives (12). Hope increases the power of adaptation and is a sign of mental health. Life expectancy is considered as one of the sources of resilience that can have a positive effect on a person's health and well-being in times of stress. There is a dynamic relationship between hope and stress and emotions, which reduces stress in people with high hope (15).

One of the variables that may play a mediating role in relation to mindfulness and hope and resilience is students' religious beliefs. Religious beliefs include: beliefs that are derived from religion, that is, their origin is religion and its acceptance. In fact, a religious person has those beliefs. The most important types of beliefs that have a direct relationship with social harms are fundamental beliefs such as belief in God and his oneness, belief in the mission of the prophets and the heavenly nature of revelation, belief in the infallibility of the prophets, and belief in the resurrection and the book of deeds. In this writing, the beliefs we are concerned with are the same type of beliefs (20). Based on this, the current research tries to answer the question 'What is the role of mindfulness and life expectancy in resilience with the mediating role of religious beliefs among undergraduate students of Fasa Islamic Azad University?'

Methods

Compliance with ethical guidelines: Ethical considerations in this research included the participation of student volunteers in the research and the confidentiality of information from the questionnaires.

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat
(i.e., Research on Religion & Health)

In terms of purpose, the current research is applied, and according to the nature of the topic and research goals, it is descriptive-correlational involving the use of structural equation modeling. The statistical population of the study included all undergraduate students of Islamic Azad University ($n=550$), Fasa branch in the second semester of 2022-2023; 225 people were selected as the sample using Morgan's table and stratified random sampling method. The estimated sample size was 225 people, out of whom 212 questionnaires were returned. Research tools included 4 questionnaires: "Mindfulness" by Beer, Smith and Allen, "Life Expectancy" by Schneider et al., "Resilience" by Connor and Davidson and "Religious Beliefs" by Najafi. In order to analyze the data, descriptive and inferential statistics were used on SPSS28 and PLS3 software.

Results

There is a significant direct relationship between mindfulness and resilience ($\beta=0.219$), life expectancy and resilience ($\beta=0.551$), and mindfulness and religious beliefs ($\beta=0.339$). There is no significant direct relationship between religious beliefs and resilience ($\beta=0.096$). There is no significant direct relationship between life expectancy and religious beliefs ($\beta=0.124$). There is no indirect relationship between mindfulness and students' resilience with the mediating role of religious beliefs ($\beta=0.033$). There is no indirect relationship between life expectancy and students' resilience with the mediating role of religious beliefs ($\beta=0.012$).

Conclusion

The aim of the the present study was to examine the role of mindfulness and life expectancy in resilience with the mediating role of religious beliefs among students. The results showed a positive and significant relationship between mindfulness and resilience. This result is in line with the results of Hosseini Tabaghdehi (21), Heydarpour and Kerimian (22), Sünbül and Güneri (27) and Pidgeon and Keye (33). The mastery and resilience of students will not only make them stronger and more flexible against problems, but will also enable them to acquire skills such as controlling their behavior and returning to their original psychological level after tension and problems.

The results also pointed to a positive and significant relationship between life expectancy and resilience. The results of this research are

Vol. 12, No. 2, Summer 2026

consistent with the results of Rahimpour et al. (35), Heydarpour and Kerimian (22) and Kiani et al. (36). Therefore, in explaining these results, it can be said that students who have high hope are more optimistic about the future and are more resistant to problems, which will also affect their Resilience.

Another result of the study was that there is no positive and significant relationship between religious beliefs and resilience. This result was inconsistent with the results of studies by Badeleh Shamooshaki et al. (37), Badri and Najarian (25) and Schwalm et al. (38) and there were no study with findings matched with the present study.

Also, the results revealed a positive and significant relationship between mindfulness and religious beliefs. This finding is consistent with the findings of Badri and Najarian (25). Therefore, in explaining this result, it can be said that people strengthen their religious beliefs through thinking and solving problems, as well as thinking about the events of their own lives. Mindfulness and religious beliefs have a direct and meaningful relationship with focusing on the present, surrender and acceptance, values and ethics, and meaning and purpose in life. This connection can help to strengthen mindfulness and a deeper connection with religious beliefs.

The results showed that there is no significant positive relationship between life expectancy and religious beliefs and no indirect relationship between mindfulness and students' resilience with the mediating role of religious beliefs. Finally, the results showed that there is no indirect relationship between life expectancy and students' resilience with the mediating role of religious beliefs.

Acknowledgements

We would like to thank all undergraduate students of Islamic Azad University, Fasa branch, who participated in this research.

Ethical considerations

According to the authors, the present research is obtained from the master's thesis of the first author with the number 1402/162764148.

Funding

According to the authors, this research received no financial support and was carried out at the personal expense of the authors.

Conflict of interest

The authors of the article reported no conflicts of interest regarding this research.

Authors' contribution

Data collection, drafting the article, collection of sources, and statistical analysis: First author; and providing advice and supervision over the research implementation: Second author.

النمذجة البنائية لتأثير اليقظة الذهنية والأمل بالحياة على المرونة بالنظر إلى الدور الوسيط للعقيدة الدينية لدى طلاب الجامعات

آمنة جوكار^١، محمد رزاق^{٢*}

١- قسم علم النفس والعلوم التربوية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، فرع، فسا، جامعة آزاد الإسلامية، فسا، إيران.

٢- قسم العلوم التربوية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة أرومية، أرومية، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور محمد رزاق؛ البريد الإلكتروني: m.razzaghi@urmia.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٢٥ محرم ١٤٤٧

وصول النص النهائي: ٩ صفر ١٤٤٧

القبول: ١٦ ربيع الأول ١٤٤٧

النشر الإلكتروني: ٧ محرم ١٤٤٨

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: المرونة هي قدرة الإنسان على التأقلم مع الصراعات الاجتماعية والنفسية والأحداث المثيرة للقلق في الحياة؛ وهي تحظى بأهمية كبيرة في حياة طلاب الجامعات خاصة. ولهذا تسعى هذه الدراسة لتحديد نمذجة بنائية لتأثير اليقظة الذهنية والأمل بالحياة على المرونة بالنظر إلى الدور الوسيط للعقيدة الدينية لدى طلاب الجامعات.

منهجية البحث: المنهج الذي اعتمدت عليه الدراسة هو منهج البحث التطبيقي؛ ونظراً لمهية الموضوع وأهداف البحث اعتمدت على المنهج الوصفي / الإرتباطي. أما الجمعية الإحصائية فقد شملت جميع طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة آزاد الإسلامية فرع مدينة فسا في العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ وقد أختير ٥٥٠ طالباً عبر منهج جدول مورجان ومنهج أخذ العينات العشوائية المرحلية واستبيان (بير، إسميت وآلن)، والأمل بالحياة (اشنايدر، والزملاء)، والمرونة (كانر و ديبوسون)، والعقيدة الدينية (نجفي ٢٠١٦). ولتحليل المعطيات استخدم الباحثون تطبيقات إحصائية وتطبيق SPSS، الإصدار ٢٨ و PLS3 في المستوى الوصفي الإستمبائي. يذكر بأنه قد تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإن مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أي تضارب في المصالح.

المعطيات: اثبتت النتائج أنّ بين اليقظة الذهنية والمرونة $(\beta=0.219)$ ، والأمل بالحياة والمرونة، $(\beta=0.551)$ كما أن هناك علاقة مباشرة وذات الالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والعقيدة الدينية وهي $(\beta=0.339)$. وبين العقيدة الدينية والمرونة علاقة $(\beta=0.096)$ ولكن لم تكن بين الأمل بالحياة والعقيدة الدينية علاقة مباشرة وذات دلالة إحصائية $(\beta=0.124)$. فضلاً عن ذلك أثبتت الدراسة وجود دور وسيط للعقيدة الدينية بين اليقظة الذهنية والمرونة لدى الطلاب وهي $(\beta=0.033)$. ولكن لم تكن علاقة غير مباشرة بين الأمل بالحياة والمرونة لدى الطلاب خاصة بين دور العقيدة الدينية الوسيط وهي علاقة يمكن وصفها كالتالي: $(\beta=-0.012)$.

الاستنتاج: بناء على النتائج التي حصلت عليها الدراسة، يقترح الباحثون إقامة ورش تعليمية في مجال تحسين اليقظة الذهنية، والأمل بالحياة، والعقيدة الدينية بين الطلاب لرفع مستوى جودة حياتهم. لأنّ تحسين هذه المكونات، تعزز المرونة لديهم وتجعلهم أكثر قدرة على التأقلم مع الظروف الصعبة.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Jokar A, Razzaghi M. Structural Modeling of the Effect of Mindfulness and Life Expectancy on Resilience with the Mediating Role of Religious Beliefs among Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat.2026;12(2):1-16. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.45308>

الگویابی ساختاری تأثیر ذهن آگاهی و امید به زندگی بر تاب آوری با نقش میانجی باورهای دینی در میان دانشجویان

آمنه جوکار^۱، محمد رزاقی^{۲*}

۱- گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد فسا، دانشگاه آزاد اسلامی، فسا، ایران.

۲- گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر محمد رزاقی؛ رایانامه: m.razzaghi@urmia.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۳۰ تیر ۱۴۰۴

دریافت متن نهایی: ۱۳ مرداد ۱۴۰۴

پذیرش: ۱۸ شهریور ۱۴۰۴

نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۴۰۵

واژه‌های کلیدی:

امید به زندگی

باورهای دینی

دانشجویان

ذهن آگاهی

چکیده

سابقه و هدف: تاب‌آوری توانایی انسان در سازگاری با تعارضات اجتماعی و رویدادهای استرس‌زای زندگی است و در زندگی دانشجویی از اهمیت بسیاری برخوردار است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف الگویابی ساختاری تأثیر ذهن‌آگاهی و امید به زندگی بر تاب‌آوری با نقش میانجی باورهای دینی در میان دانشجویان انجام شده است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع تحقیقات کاربردی است و با توجه به ماهیت موضوع و اهداف پژوهش، توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا در ترم بهمن سال ۱۴۰۱-۰۲ به تعداد ۵۵۰ نفر بودند که با استفاده از جدول مورگان و به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، ۲۲۵ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل چهار پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی (بیر، اسمیت و آلن)، امید به زندگی (اشنایدر و همکاران)، تاب‌آوری (کانر و دیویدسون) و باورهای دینی (نجفی) بود. به‌منظور تحلیل داده‌ها، از نرم‌افزارهای آماری SPSS نسخه ۲۸ و PLS3 در سطح توصیفی و استنباطی استفاده شد. در این پژوهش همه اصول اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهد که بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری ($\beta=0/219$)، امید به زندگی با تاب‌آوری ($\beta=0/551$) و ذهن‌آگاهی با باورهای دینی رابطه مستقیم معنی‌داری وجود داشت ($\beta=0/339$)؛ ولی بین باورهای دینی با تاب‌آوری ($\beta=0/096$) و بین امید به زندگی با باورهای دینی رابطه مستقیم معنی‌داری وجود نداشت ($\beta=0/124$). علاوه بر این، بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری دانشجویان با نقش میانجی باورهای دینی ($\beta=0/033$) و نیز بین امید به زندگی با تاب‌آوری دانشجویان با نقش میانجی باورهای دینی رابطه غیرمستقیمی وجود نداشت ($\beta=-0/012$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده پیشنهاد می‌گردد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی زمینه بهبود ذهن‌آگاهی، امید به زندگی و باورهای دینی در میان دانشجویان فراهم شود؛ زیرا بهبود این متغیرها، افزایش تاب‌آوری را به دنبال خواهد داشت.

استناد مقاله به این صورت است:

Jokar A, Razzaghi M. Structural Modeling of the Effect of Mindfulness and Life Expectancy on Resilience with the Mediating Role of Religious Beliefs among Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat.2026;12(2):1-16. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.45308>

مقدمه

دانشجویان به‌عنوان منابع معنوی جامعه و آینده‌سازان کشور، نیروهای برگزیده از نظر استعداد، خلاقیت و پشتکار هستند. از طرفی، دوره تحصیلی دانشگاه به‌واسطه حضور عوامل متعدد نظیر احساس تنهایی، استرس‌ها به‌ویژه تحصیلی و تفکر درباره اهداف زندگی و آینده شغلی، می‌تواند دوره‌ای تنش‌زا باشد (۱). از این‌رو، تاب‌آوری در این مرحله از دوران زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است. تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین متغیرها در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا، توانایی انسان در سازگاری با تعارضات اجتماعی و رویدادهای استرس‌زای زندگی است (۲). تاب‌آوری در روان‌شناسی، ظرفیت مثبت افراد برای سازگاری با استرس و فاجعه عنوان شده است. همچنین، شامل توانایی فرد در بازگشت به تعادل اولیه بعد از یک انقطاع و شکست است و در نهایت تاب‌آوری به یک نظام سازگار اشاره دارد که می‌تواند مقاومت فرد را در مقابل عوامل خطر ساز آینده تأمین نماید (۳). تاب‌آوری خصوصیتی است که قدرت تحمل فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد و توان تفکر منطقی و حل مسئله را به‌صورت مثبت در فرد افزایش می‌دهد (۴). از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، تاب‌آوری نقش مهمی در مقابله با تنیدگی و تهدید زندگی و آثار نامطلوب آن دارد. در هر جامعه‌ای جوانان و دانشجویان سرمایه بالقوه آن جامعه هستند که سلامت جسمانی و روانی آنان حائز اهمیت است. از این‌رو، عواملی که سبب سازگاری در رضایت هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد هستند (۵). یکی از رویکردهایی که مدت‌ها است برای کاستن یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روان‌شناختی به کار می‌رود، ذهن آگاهی است (۶).

ذهن آگاهی شامل تمرکز بر لحظه فعلی در وضعیت آگاهی بدون قضاوت است (۷). ذهن آگاهی حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف شده است. در پژوهش‌های روان‌درمانی، ذهن آگاهی حالت ارتقادهنده تفکر خودآگاهی برای بهبود بهزیستی و مؤلفه‌های سلامت روان در نظر گرفته می‌شود. وضعیت‌های ذهنی مثبت از جمله نگرش‌هایی که فرد نسبت به موارد مختلف دارد، از سازه‌های قوی مرتبط با مداخله‌های بر اساس ذهن آگاهی هستند (۸). شاپیرو^۱ و همکاران خاطر نشان می‌سازند که

ذهن آگاهی از سه جزء تشکیل شده است: قصد (چرا ما کاری را انجام می‌دهیم)، توجه (خودتنظیم‌گری و گرایش به زمان حال) و نگرش (خالصانه، دوستانه و با کنجاوی عمل کردن) (۹). ذهن آگاهی به‌طور هم‌زمان با افزایش میزان اطلاعاتی که به‌صورت آگاهانه دریافت می‌شود و با کاهش هم‌زمان سازوکارهای دفاعی که معمولاً برای جلوگیری از اطلاعاتی که با درک آگاهانه متناقض‌اند، کار می‌کنند، ممکن است افزایش پیدا کند (۱۰). ذهن آگاهی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا تأثیرات قابل ملاحظه‌ای داشته است؛ به‌گونه‌ای که به افزایش وضوح ذهنی و سلامت روان، افزایش رضایت زناشویی، بهزیستی ذهنی و امید به زندگی انجامیده است. از جمله حیطه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا شادمانی، امید، خلاقیت و خرد است (۱۱).

یکی دیگر از سازه‌های مهم روان‌شناسی مثبت، امید به زندگی است و عاملی برای غنای زندگی افراد تلقی می‌شود (۱۲). امید به زندگی شاخص آماری نشان‌دهنده متوسط طول عمر یک جامعه است؛ یعنی هر عضو یک جامعه می‌تواند توقع داشته باشد چند سال زندگی کند. هرچه شاخص‌های بهداشتی و همچنین درمانی بهبود یابد، امید به زندگی افزایش خواهد یافت و از این‌رو، این شاخص یکی از شاخص‌های سنجش پیشرفت و عقب‌ماندگی کشورها است (۱۳). امید به زندگی در بدو تولد به‌عنوان شاخصی برای سنجش نرخ کلی مرگ‌ومیر در یک جامعه، تفاوت‌های الگوهای سلامت و مرگ‌ومیر را در میان گروه‌های جنسیتی مختلف نمایان می‌سازد (۱۴). امید افزایش‌دهنده قدرت تطابق و نشانه سلامت روانی است. داشتن برنامه برای زندگی واقعی همراه با هدف و مقصود واقعی نتیجه داشتن امید به زندگی و تلاش برای کشف متغیرهای امید مؤثر در ورای بهبود امید به زندگی است. امید به زندگی یکی از منابع تاب‌آوری در نظر گرفته می‌شود که در زمان‌هایی که فرد دچار استرس می‌شود، می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت و بهزیستی فرد داشته باشد. رابطه‌ای پویا بین امید و استرس و هیجان‌ها وجود دارد که در افراد با امید بالا استرس را کاهش می‌دهد (۱۵). امید بر قابلیت‌های افراد به‌جای ضعف‌ها، بر انتظارات مثبت آنان نسبت به نتایج آینده به‌جای تمرکز بر بدبینی و بر هدفمندی در زندگی اشاره دارد و در واقع شاخصی است که می‌تواند به‌عنوان عاملی انگیزشی برای کمک به شروع و حفظ عملکرد به سوی اهداف به کار رود (۱۶). اشنايدر^۲ و همکارانش امید را

^۱Shapiro^۲Snyder

تلفیقی از مؤلفه‌های چندبُعدی می‌دانند که ساختاری شناختی دارد و متمرکز بر آینده است (۱۷). در این میان نقش متغیرهای میانجی را نمی‌توان نادیده گرفت. یکی از این متغیرها که ممکن است در ارتباط با ذهن آگاهی و امیدواری و با تاب‌آوری نقش میانجی داشته باشد، باورهای دینی دانشجویان است.

باورهای دینی و دین‌داری در سال‌های اخیر به موضوعی چالش‌برانگیز در علوم مختلف تبدیل شده است. تغییر در سبک زندگی، شرایط سیاسی - اقتصادی و فناوری‌های جدید در جامعه موجب ایجاد چالش‌ها و تغییرات زیادی در باورهای دینی و دین‌داری شده است. همچنین توسعه عینیت در دانش، فردیت در جامعه و رشد جریان‌ات عرفی از یک سو و پیشرفت‌های فناوریانه در ارتباطات و اطلاعات و از بین رفتن مرزهای فرهنگی از سوی دیگر، دین و دین‌داری را در شرایطی بسیار متفاوت از گذشته قرار داده است (۱۸). باورهای دینی شامل عقیده یا دیدگاهی مقدس یا ایمان‌محور است (۱۹). باورهای دینی عبارت است از اعتقاداتی که از دین ناشی شده است؛ یعنی منشأ آنها دین و پذیرش آن است. در واقع شخص دین‌دار آن اعتقادات را دارد؛ مثل باور به خدا، قیامت، پیامبر، قرآن و محتوای آن. به عبارت دیگر، هر اعتقادی که منشأ دینی داشته باشد، باور دینی است؛ مانند باور داشتن به اصول دین از قبیل اعتقاد به خدا، معاد و نبوت. این نکته قابل توجه است که باورها مراتبی دارند؛ به این معنا که برخی از باورها ریشه‌ای و بنیادین است و برخی در سطوح متوسط قرار دارد و برخی روئایی است. مهم‌ترین نوع باورها که رابطه مستقیم با آسیب‌های اجتماعی دارد، باورهای بنیادین است؛ مانند باور به خدا و یگانگی او، باور به رسالت پیامبران و آسمانی بودن وحی، باور به عصمت پیامبران، باور به قیامت و حساب و کتاب اعمال که در این نوشته آنچه از باورها مورد نظر ماست همین نوع از باورها است (۲۰).

حسینی طبقه‌بندی در پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک‌شده زنان سرپرست خانوار نشان داده است که آموزش ذهن آگاهی بر خودتاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک‌شده زنان سرپرست خانوار مؤثر است (۲۱). حیدرپور و کریمیان در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه امید به زندگی، احساسات مثبت و بهزیستی روانی با تاب‌آوری در بین سالمندان شهر کرمانشاه نشان داده‌اند که رگرسیون پیش‌بینی تاب‌آوری سالمندان از روی متغیرهای امید به زندگی، احساسات مثبت و

بهزیستی روانی معنی‌دار است و متغیرهای امید به زندگی، احساسات مثبت و بهزیستی روانی می‌توانند به‌طور مثبت و معنی‌داری تاب‌آوری سالمندان را پیش‌بینی کنند. بین امید به زندگی، احساسات مثبت و بهزیستی روانی با تاب‌آوری سالمندان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۲۲). پیشگاهی و همکاران در پژوهشی با عنوان اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب‌آوری، امید به زندگی و اضطراب در زنان مضطرب نشان داده‌اند که بین میانگین نمره‌های پس‌آزمون گروه مداخله و شاهد تفاوت معنی‌داری وجود داشت، بدین ترتیب که آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش اضطراب در گروه مداخله شده است. همچنین، نتایج نشان داده است که آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش تاب‌آوری و امید به زندگی نیز شده است (۲۳). احمدی و همکاران در پژوهشی با عنوان بررسی تأثیر باورهای دینی بر تاب‌آوری و عزت نفس همسران افراد معتاد به مواد مخدر نشان داده‌اند که باورهای دینی تأثیر مثبتی بر افزایش تاب‌آوری و عزت نفس این زنان دارد (۲۴). بدری و نجاریان در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه ذهن آگاهی و قدردانی از خداوند بر تاب‌آوری با نقش واسطه‌ای شوخ‌طبعی در دانشجویان دانشگاه نشان داده‌اند که تاب‌آوری دانشجویان به‌صورت مستقیم توسط قدردانی از خدا و شوخ‌طبعی پیش‌بینی می‌شود. تاب‌آوری همچنین به‌صورت غیرمستقیم و از مسیر شوخ‌طبعی، توسط قدردانی از خدا و ذهن آگاهی پیش‌بینی می‌شود. نتایج پژوهش در مسیر ذهن آگاهی به تاب‌آوری تأیید نشده است. علاوه بر این، نتایج بیانگر این است که ۱۵٪ از تاب‌آوری دانشجویان از طریق ذهن آگاهی، قدردانی از خدا و شوخ‌طبعی تبیین می‌شود (۲۵). فرادولوس^۱ و همکاران در پژوهشی با موضوع بررسی رابطه بین دین‌داری، اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری روانی در کارکنان پرستاری نشان داده‌اند که اگرچه اعمال مذهبی می‌تواند عامل محافظتی برای افسردگی و اضطراب باشد، باورها و تجربیات مذهبی می‌تواند سطوح افسردگی و اضطراب را نیز افزایش دهد (۲۶). سونبول و گونری^۲ در پژوهشی با عنوان رابطه بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری: نقش واسطه‌ای شفقت به خود و تنظیم هیجان در نمونه‌ای از نوجوانان محروم ترک نشان داده‌اند که ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار شفقت به خود است؛ در حالی که به‌طور منفی و معنادار مشکلات در تنظیم هیجان را

^۱ Fradelos

^۲ Sünbül & Güneri

محرمانه بودن اطلاعات حاصل از تحلیل پرسشنامه‌ها بود. به این منظور، اطلاعات مربوط به افراد بدون نام و تنها با کد شناسایی تجزیه و تحلیل شد و همچنین از دانشجویان خواسته شد که با امضای رضایت‌نامه شرکت در پژوهش به تکمیل پرسشنامه‌ها بپردازند و به آنان اطمینان داده شد که از اطلاعات پرسشنامه‌ها فقط استفاده پژوهشی خواهد شد. علاوه بر این، از آزمودنی‌ها خواسته شد که اگر در تکمیل پرسشنامه‌ها با ابهامی مواجه شدند، از پژوهشگران بخواهند تا توضیحات بیشتری به آنان ارائه دهند.

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و با توجه به ماهیت موضوع و اهداف پژوهش، توصیفی - همبستگی از نوع الگویابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا در ترم بهمن سال ۱۴۰۱-۰۲ به تعداد ۵۵۰ نفر بودند که با استفاده از جدول مورگان و به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب، ۲۲۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. حجم نمونه برآورد شده ۲۲۵ نفر بود که ۲۱۲ پرسشنامه برگشت داده شد.

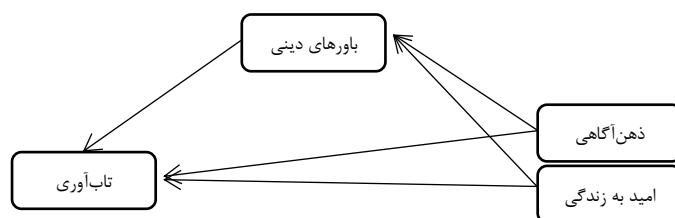
برای اجرای این پژوهش، پس از هماهنگی با معاون پژوهشی دانشگاه و صدور مجوزهای لازم برای توزیع پرسشنامه در میان افراد نمونه، در یک جلسه توجیهی ابتدا اهداف، روش انجام کار و اصول اخلاقی رعایت شده در پژوهش برای افراد نمونه توضیح داده شد. در ادامه بعد از امضای رضایت‌نامه‌های شرکت در پژوهش، دفترچه حاوی پرسشنامه‌ها در میان افراد نمونه توزیع شد. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌ها تجزیه و تحلیل شد. به منظور تحلیل داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی (همبستگی پیرسون و الگوی معادلات ساختاری) با کمک نرم‌افزارهای آماری SPSS نسخه ۲۸ و PLS3 استفاده شد.

ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات

الف) پرسشنامه ذهن آگاهی: برای سنجش ذهن آگاهی از پرسشنامه ذهن آگاهی بیر، اسمیت و آلن^۱ استفاده شد که در سال ۲۰۰۳ طراحی شده است. این پرسشنامه ۳۹ گویه دارد و چهار مؤلفه ذهن آگاهی را اندازه‌گیری می‌کند. این مؤلفه‌ها عبارت است از: مشاهده‌گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی (تمرکزگری) و پذیرش بدون قضاوت. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از

پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این، دلسوزی به خود و مشکلات در تنظیم هیجان پیش‌بینی‌کننده قابل توجهی برای تاب‌آوری هستند. مسیرهای غیرمستقیم از ذهن آگاهی به تاب‌آوری (از طریق شفقت به خود و از طریق مشکلات در تنظیم هیجان) نیز در الگو معنادار است. الگوی فرضی ۲۱٪ از واریانس نمرات تاب‌آوری را توضیح داده است (۲۷).

ذهن آگاهی روشی برای بهتر زیستن، تسکین دردها و غنابخشی و معنی‌دار کردن زندگی است؛ به‌علت وسعت کم شهر فسا و به طبع آن وسعت کم دانشگاه آزاد آن و امکانات آموزشی و رفاهی ضعیف دانشگاه برای دانشجویان، این موارد موجب کم‌رنگ شدن لذت‌های زندگی می‌شود و همچنین ممکن است امید به زندگی آنان را کاهش دهد. بنابراین، ذهن آگاهی می‌تواند تعریف دانشجویان را از زندگی کردن و زندگی تغییر دهد و موجب امیدواری به زندگی شود؛ از این رو به بررسی این موضوع در این دانشگاه توجه شده است. پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سؤال بوده است که ذهن آگاهی و امید به زندگی چگونه بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر می‌گذارند و آیا باورهای دینی می‌توانند نقش میانجی در این رابطه ایفا کنند یا خیر؟ همان‌طور که بررسی پیشینه نشان می‌دهد، مطالعات مربوط به تاب‌آوری با سازمان‌ها به‌ویژه سازمان‌های آموزشی گره خورده است و این در جهت تأثیری است که بر عملکرد افراد و سازمان‌ها دارد. از سوی دیگر، موضوع الگویابی ساختاری تأثیر ذهن آگاهی و امید به زندگی بر تاب‌آوری با نقش میانجی باورهای دینی در سازمان‌های آموزشی به‌ویژه دانشگاه مطالعه نشده است. بنابراین، پژوهش حاضر نوآوری لازم را دارد و ضرورت آن اجتناب‌ناپذیر است. بر اساس مبانی نظری و پیشینه پژوهش، الگوی مفهومی پژوهش در قالب شکل ۱ ارائه شد.



شکل ۱) الگوی مفهومی پژوهش

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل شرکت داوطلبانه دانشجویان در پژوهش و

آلفای کرونباخ $0/78$ به دست آمده است (۳۱). در پژوهش حاضر روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه تأیید شد و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/95$ به دست آمد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی گروه نمونه نشان داد که از میان کسانی که به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند، ۸۳ نفر ($39/15\%$) مرد و ۱۲۹ نفر ($60/85\%$) زن بودند. ۱۵۱ نفر ($71/23\%$) مجرد و ۵۲ نفر ($24/53\%$) متأهل بودند و ۹ نفر ($4/25\%$) نیز متارکه کرده بودند. ۱۰۲ نفر ($48/11\%$) تا ۱۸ تا ۲۵ سال، ۸۹ نفر ($41/98\%$) ۲۶ تا ۳۵ سال و ۲۱ نفر ($9/91\%$) ۳۶ تا ۴۵ سال داشتند. مقادیر پایایی مرکب و آلفای کرونباخ برای متغیرهای تحقیق بالای $0/7$ بود که این امر حاکی از روایی همگرایی قابل قبول است. همچنین مقادیر به‌دست‌آمده برای شاخص AVE بیشتر از $0/05$ بود که نشان‌دهنده روایی است (جدول ۱).

جدول ۱) پایایی و روایی متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرهای پژوهش	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	EVE
۱	ذهن آگاهی	$0/836$	$0/836$	$0/521$
۲	امید به زندگی	$0/714$	$0/822$	$0/763$
۳	باورهای دینی	$0/953$	$0/964$	$0/642$
۴	تاب‌آوری	$0/911$	$0/829$	$0/752$

شاخص‌های توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی در جدول ۲ نشان داده شده است. شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد متغیرها نشان‌دهنده پراکندگی مناسب داده‌ها و شاخص‌های چولگی و کشیدگی حاکی از طبیعی بودن توزیع متغیرهای پژوهش است. در الگویابی علی، توزیع متغیرها باید طبیعی باشد. قدر مطلق چولگی و قدر مطلق کشیدگی متغیرها به ترتیب نباید از ۳ و ۱۰ بیشتر باشد. با توجه به جدول ۲ قدر مطلق چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها کمتر از مقادیر مطرح بود. بنابراین پیش‌فرض الگویابی علی یعنی طبیعی بودن تک‌متغیری برقرار است.

ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح 5% معنی‌دار بود، اما شدت این همبستگی‌ها بین متغیرهای پژوهش ضعیف بود. بیشترین همبستگی مربوط به تاب‌آوری و امید به زندگی به میزان $0/352$ بود (جدول ۳).

خیلی به‌ندرت تا اکثراً بود. در پژوهش فضایی و همکاران پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های فوق به ترتیب $0/68$ ، $0/74$ ، $0/86$ و $0/78$ و برای کل مقیاس برابر با $0/82$ به دست آمده است (۲۸). در پژوهش حاضر روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه تأیید شد و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/83$ به دست آمد.

ب) پرسشنامه امید به زندگی: آشنایدر و همکاران این پرسشنامه را در سال ۱۹۹۱ طراحی کرده‌اند. این پرسشنامه شامل ۱۲ گویه و دو مؤلفه تفکر عاملی و تفکر راهبردی است. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای است که به کاملاً مخالفم نمره ۱ و کاملاً موافقم نمره ۵ داده می‌شود. در پژوهش یوسفی‌نژاد و همکاران پایایی به روش آلفای کرونباخ $0/78$ به دست آمده است (۲۹). در پژوهش حاضر روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه تأیید شد و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/71$ به دست آمد.

ج) پرسشنامه تاب‌آوری: کانر و دیویدسون^۱ این پرسشنامه ۲۵ گویه‌ای را در سال ۲۰۰۳ برای سنجش تاب‌آوری طراحی کرده‌اند. پرسشنامه یادشده پنج مؤلفه تصور شایستگی فردی، اعتماد به‌خود، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی را اندازه‌گیری می‌کند. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای است که به کاملاً نادرست نمره ۰ و همیشه درست نمره ۴ داده می‌شود. در پژوهش موری و همکاران پایایی به روش آلفای کرونباخ $0/82$ به دست آمده است (۳۰). در پژوهش حاضر روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه تأیید شد و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/91$ به دست آمد.

د) پرسشنامه باورهای دینی: در این پژوهش جهت سنجش باورهای دینی از پرسشنامه نجفی استفاده شد. این پرسشنامه ۱۵ گویه دارد و عمل (نه اعتقاد و نگرش) به باورهای اسلامی را می‌سنجد. مواد آزمون در چهار حوزه عمل به واجبات، مستحبات، فعالیت‌های مذهبی و مداخله‌دادن مذهب در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های زندگی قرار دارد. طیف استفاده‌شده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت است (شامل: خیلی کم = ۱، کم = ۲، تا اندازه‌ای = ۳، زیاد = ۴ و خیلی زیاد = ۵). در پژوهش حسینی پایایی به روش

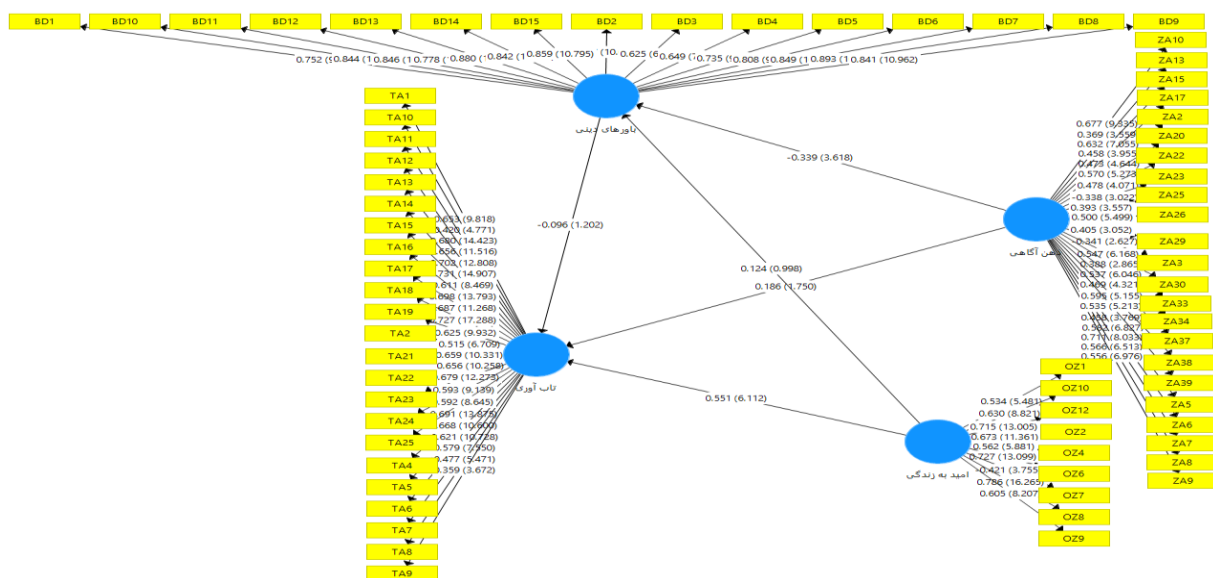
^۱ Connor & Davidson

جدول ۲) توصیف متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	بیشینه	کمینه	چولگی	کشدگی
۱	ذهن آگاهی	۳/۳۵	۱/۲۲	۱۷۲	۸۵	۰/۵۵۰	-۰/۲۳۲
۲	امید به زندگی	۴/۰۱	۱/۳۴	۵۸	۲۴	۱/۲۸۷	-۰/۱۸۸
۳	باورهای دینی	۳/۱۸	۱/۱۳	۷۵	۱۵	-۰/۵۱۴	-۰/۳۱۸
۴	تاب آوری	۳/۶۷	۱/۱۶	۱۲۵	۳۶	۰/۳۴۷	-۰/۲۵۴

جدول ۳) ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرها	۱	۲	۳	۴	سطح معنی داری
۱	ذهن آگاهی	۱				***
۲	امید به زندگی	*۰/۱۹۳	۱			۰/۰۳۶
۳	باورهای دینی	*-۰/۱۹۹	۰/۰۱۱	۱		۰/۰۳۱
۴	تاب آوری	*۰/۱۷۹	*۰/۳۵۲	۰/۱۵۷	۱	۰/۰۵۳

* $p < 0.1$ 

شکل ۲) مقادیر بار عاملی و ضرایب مسیر معادلات ساختاری در متغیرهای پژوهش

شاهد کاهش در متغیر وابسته خواهیم بود. با توجه به نتایج شکل ۲ و جدول ۴ مشاهده می شود که بار عاملی و همچنین ضرایب مسیر در تمامی متغیرهای پژوهش در سطح قابل قبول بود (سؤالاتی که بار عاملی آنها کمتر از مقدار قابل قبول بود، از الگوی نهایی حذف شد). پس متغیرهای پژوهش الگوی اعتبار دارند و دارای برازش مناسب هستند.

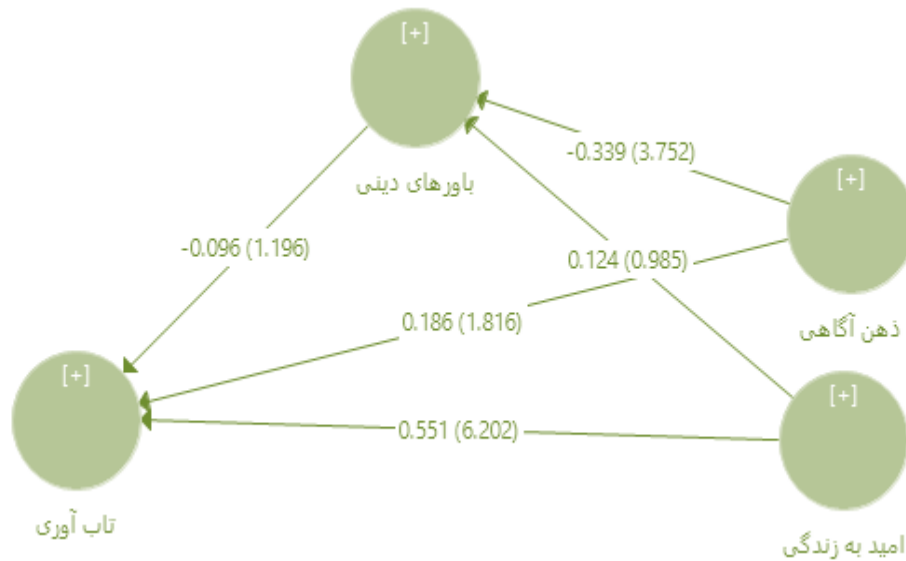
در مرحله بعدی روابط بین متغیرها با استفاده از الگوی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار اسمارت پی ال اس بررسی شد که در دو حالت اعداد معناداری و تخمین استاندارد نتایج درج شد. در ابتدا، برای تأیید فرضیه های پژوهش از فرمان بوت استرپینگ^۱ استفاده شد که خروجی حاصل

اگر مقدار بار عاملی بین سؤالات پرسش نامه و متغیرهای مکنون بیشتر از ۰/۴ باشد، نتیجه گرفته می شود سؤالی که برای آن سازه به کار برده شده، به خوبی متغیر مکنون مورد نظر را سنجیده است. از طرفی، مقدار آماره تی در واقع ملاک اصلی تأیید یا رد فرضیات است. اگر این مقدار آماری از ۱/۹۶ بیشتر باشد، نشان می دهد که آن فرضیه در سطوح ۰/۰۵ تأیید می شود. همچنین باید گفت که اگر مقدار ضریب مسیر بین متغیر مکنون مستقل و متغیر مکنون وابسته مثبت باشد، نتیجه گرفته می شود که با افزایش متغیر مستقل شاهد افزایش در متغیر وابسته خواهیم بود و بالعکس. اگر مقدار ضریب مسیر بین متغیر مکنون مستقل و متغیر مکنون وابسته منفی باشد، نتیجه گرفته می شود که با افزایش متغیر مستقل

۱) Bootstrapping

ضرایب تی و همچنین تخمین استاندارد را نشان می‌دهد

(شکل ۳).



شکل ۳) اجرای الگو در حالت اعداد معناداری و تخمین استاندارد

جدول ۵) نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش

ردیف	فرضیه‌ها	ضرایب استاندارد شده	مقدار آماره تی	سطح معنی داری	وضعیت فرضیه
۱	ذهن آگاهی ← تاب آوری	۰/۲۱۹	۲/۰۷۹	۰/۰۳۸	تایید
۲	امید به زندگی ← تاب آوری	۰/۵۵۱	۶/۲۰۲	۰/۰۰۰	تایید
۳	باورهای دینی ← تاب آوری	-۰/۰۹۶	۱/۱۸۲	۰/۲۳۷	رد
۴	ذهن آگاهی ← باورهای دینی	-۰/۳۳۹	۳/۶۱۰	۰/۰۰۰	تایید
۵	امید به زندگی ← باورهای دینی	۰/۱۲۴	۰/۹۷۱	۰/۳۳۲	رد
۶	ذهن آگاهی ← تاب آوری (از طریق باورهای دینی)	۰/۰۳۳	۰/۹۸۲	۰/۳۲۶	رد
۷	امید به زندگی ← تاب آوری (از طریق باورهای دینی)	-۰/۰۱۲	۰/۵۷۸	۰/۵۶۴	رد

همکاران (۳۲)، بدری و نجاریان (۲۵)، سونبول و گونری (۲۷) و پیدگون و کیه^۱ (۳۳) همسو است.

ذهن آگاهی به معنی توجه هدفمند (عمدی) در زمان حال، با ویژگی‌هایی همچون احساس هم‌دردی، کنجکاوی و پذیرش تعریف شده است (۵). زندگی تحصیلی یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوانی دارد که بحث تاب آوری از مؤلفه‌هایی است که در زندگی تحصیلی دانشجویان مؤثر است. تاب آوری به معنای سازگاری مثبت در واکنش به وضعیت ناگوار و توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط خطرناک است. تاب آوری به افراد کمک می‌کند تا به جای ضعف‌ها و آسیب‌پذیری‌ها، روی نقاط مثبت تمرکز کنند (۳۴). در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان

برای برازش کلی الگوی فوق از شاخص‌های SRMR و NFI استفاده شد. مقدار مناسب شاخص SRMR نزدیک به صفر و مقدار مناسب شاخص NFI بالاتر از ۰/۹ است. در این پژوهش مقدار شاخص SRMR، ۰/۰۸۱ به دست آمد که نشان می‌دهد الگوی پژوهش برازش مطلوبی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر الگویابی ساختاری تأثیر ذهن آگاهی و امید به زندگی بر تاب آوری با نقش میانجی باورهای دینی در میان دانشجویان بود. نتایج نشان داد که بین ذهن آگاهی با تاب آوری رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت. این یافته پژوهش با نتایج پژوهش حسینی طبقدهی (۲۱)، حیدرپور و کریمیان (۲۲)، پیشگاهی و همکاران (۲۳)، بگیان کوله‌مرزی و

^۱) Pidgeon & Keye

است. در پرتو توجه به رستگاری و جاودانی ابدی، تحمل مصائب دنیوی آسان است و رنج نه به مثابه حادثه‌ای بی‌معنا و تصادفی، که به منزله اراده و حکمت خداوند دیده می‌شود (۳۲) که می‌تواند بر تاب‌آوری تأثیر داشته باشد. در تبیین این ناهمسویی می‌توان گفت که ممکن است به دلیل جامعه آماری متفاوت یا مکان آماری متفاوت باشد. امروزه با افزایش سطح آگاهی‌ها و همچنین باورهای پایین افراد به‌ویژه دانشجویان نسبت به مسائل دینی ممکن است ارتباط این دو متغیر محقق نشده باشد. به‌طور خلاصه، باورهای دینی می‌تواند به ذهن آگاهی کمک کند تا به معنا، ارزش‌ها، آرامش و ارتباطات معنی‌دار در زندگی دست یابد.

نتیجه دیگر پژوهش نشان داده است که بین ذهن آگاهی با باورهای دینی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت. این یافته با نتیجه پژوهش بدری و نجاریان (۲۵) همسو و هماهنگ است. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد؛ بنابراین، ذهن آگاهی همان واقعیت محض بدون توضیح است. همچنین ذهن آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر، تحت تأثیر تفکر بودایی، توجه روان‌شناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی کمک می‌کند تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای اینکه به رویدادها به‌طور غیرارادی بی‌تأمل پاسخ داده باشد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (۳۹). مقابله و سازگاری دینی و مذهبی روشی است که انسان‌ها از عقاید و شعائر مذهبی برای رویارویی با مشکلات و فشارهای زندگی بهره می‌گیرند. جهت‌های دینی، حفظ اعتقاد، فعالیت‌ها و اقدامات معنوی دارایی‌های قابل توجهی برای مقابله با شرایط دشوار و زندگی است (۴۰). بنابراین، در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که افراد از طریق تفکر و تأمل و حل مشکلات و همچنین تفکر درباره رویدادهای زندگی خودشان موجب تقویت باورهای دینی خود می‌شوند. ذهن آگاهی و باورهای دینی با تمرکز بر حال حاضر، تسلیم و قبول، ارزش‌ها و اخلاق و معنا و هدف در زندگی رابطه مستقیم و معنی‌داری دارند. این ارتباط می‌تواند به تقویت ذهن آگاهی و ارتباط عمیق‌تر با باورهای دینی کمک کند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین امید به زندگی با باورهای دینی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود نداشت. طبق

گفت تأثیر مستقیم مؤلفه‌های مهارت مقابله با استرس در کنترل شرایط ناخوشایند زندگی و بحران‌زا موجب ارائه راهکارهای مؤثر در هنگام وقوع حوادث و مشکلات و فشارهای روانی آسیب‌زا می‌شود و موجب افزایش عملکرد فرد در محیط‌های اجتماعی خواهد شد. تسلط و تاب‌آوری دانشجویان نه تنها موجب قوی و انعطاف‌پذیرتر شدن آنان در برابر مشکلات می‌گردد، بلکه آنان را نسبت به کسب مهارت‌هایی چون کنترل رفتار و بازگشت به سطح اولیه روانی خود بعد از تنش و مشکل، توانمند خواهد نمود و از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، موجب تقویت تاب‌آوری مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود.

نتایج نشان داد که بین امید به زندگی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت. این یافته پژوهش با نتایج پژوهش رحیم‌پور و همکاران (۳۵)، حیدرپور و کریمیان (۲۲) و کیانی و همکاران (۳۶) همسو و هماهنگ است. به نظر می‌رسد که امیدواری در تمام ابعاد زندگی ضروری است. امید به معنای توانایی باور به داشتن احساس بهتر در آینده است. امید با نیروی نافذ خود، تحریک‌کننده فعالیت‌های فرد است تا بتواند تجربه‌های نو کسب کند و نیروهای تازه‌ای را در فرد ایجاد کند. امید یکی از منابع مقابله انسان در سازگاری با مشکلات در نظر گرفته می‌شود. همچنین تاب‌آوری در روان‌شناسی، ظرفیت مثبت افراد برای سازگاری با استرس و فاجعه عنوان شده است که شامل توانایی فرد در بازگشت به تعادل اولیه بعد از یک انقطاع و شکست است (۳). بنابراین، در تبیین این نتایج می‌توان گفت دانشجویانی که امیدواری بالایی دارند، در برابر آینده خوش‌بین‌تر و در برابر مشکلات مقاوم‌تر هستند و این مسئله روی تاب‌آوری آنان نیز تأثیر خواهد گذاشت و از طرفی دیگر، تاب‌آوری آنان نیز از طریق امیدواری تقویت خواهد شد.

نتیجه دیگر پژوهش بیانگر این است که بین باورهای دینی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری وجود نداشت. این یافته پژوهش با نتایج پژوهش‌های بادله شמושکی و همکاران (۳۷)، بدری و نجاریان (۲۵) و اسچوالم^۱ و همکاران (۳۸) ناهمسو است و پژوهش‌های همسو منطبق با این فرضیه یافت نشد. باورهای دینی می‌تواند مصائب این دنیایی را کوتاه‌مدت، موقت، ناشی از اراده خداوند، نشانه امتحان خداوند و ارزیابی صبر و استقامت جلوه دهد. باورهای دینی تشفی‌بخش همه گونه‌های ناملایمات انسانی مانند فقر، بیکاری، سلامتی ضعیف و طلاق

^۱ Schwalm

بررسی‌های پژوهشگر، پژوهشی که به بررسی این موضوع پرداخته باشد، یافت نشد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت امید به زندگی در کشور ما بر اساس وضعیت اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی کشور در بین دانشجویان شکل می‌گیرد و دانشجویان آن را بر اساس این مؤلفه تبیین می‌کنند و به نظر نمی‌رسد که با باورهای دینی آنان مرتبط باشد و وضعیت را بر اساس آنچه هست، پیش‌بینی می‌کنند. همچنین دلایل زیر می‌تواند یکی از دلایل رد این رابطه نیز باشد: (۱) اعتقادات مختلف: وجود اعتقادات مختلف در جوامع و دین‌ها موجب می‌شود که امید به زندگی با باورهای دینی برای همه قابل قبول نباشد. هر فرد ممکن است باورهای دینی متفاوتی داشته باشد و امید به زندگی بر اساس این باورها ممکن است برای دیگران معنی نداشته باشد؛ (۲) شک و تردید: برخی از افراد ممکن است شک و تردید درباره باورهای دینی داشته باشند. این شک و تردید می‌تواند موجب کاهش امید به زندگی بر اساس این باورها شود. برای این افراد، امید به زندگی ممکن است بر اساس دیگر عوامل و ارزش‌ها شکل بگیرد؛ (۳) ناهماهنگی با زندگی واقعی: برخی از افراد ممکن است باورهای دینی را ناهماهنگ با زندگی واقعی و تجربه‌های خود ببینند؛ این ناهماهنگی می‌تواند موجب کاهش امید به زندگی بر اساس این باورها شود و افراد را به دنبال معنا و هدف‌های دیگری در زندگی ببرد و (۴) تجربه‌های منفی: برخی از افراد ممکن است تجربه‌های منفی در زندگی خود داشته باشند که باورهای دینی را به چالش بکشند. این تجربه‌ها می‌تواند موجب کاهش امید به زندگی بر اساس این باورها شود و افراد را به دنبال راه‌های دیگری برای پیدا کردن امید و معنا در زندگی ببرد. به طور خلاصه، امید به زندگی با باورهای دینی احتمالاً رابطه مستقیم و معنی‌داری ندارد؛ به دلیل وجود اعتقادات مختلف، شک و تردید، ناهماهنگی با زندگی واقعی و تجربه‌های منفی. امید به زندگی ممکن است بر اساس عوامل و ارزش‌های دیگری شکل بگیرد.

همچنین نتایج نشان داد که بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری دانشجویان با نقش میانجی باورهای دینی رابطه غیرمستقیمی وجود نداشت. طبق بررسی‌های پژوهشگر، پژوهشی که به بررسی این موضوع پرداخته باشد، یافت نشد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت به نظر می‌رسد تحقیقات رابطه بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری را تأیید کرده‌اند؛ اما با ورود باورهای دینی به عنوان یک متغیر میانجی این رابطه معنی‌دار نشده است. همان‌طور که پیشتر در فرضیه قبلی بیان شد،

دانشجویان مسائل را با واقعیات و آنچه را که می‌بینند و لمس می‌کنند، پیش‌بینی می‌کنند و به نظر نمی‌رسد که باورهای دینی در این زمینه نقشی داشته باشند. همچنین دلایل زیر می‌تواند یکی از دلایل رد این رابطه نیز باشد: (۱) تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی: تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی دو مفهوم متفاوت هستند. تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با استرس و مشکلات است، در حالی که ذهن‌آگاهی به معنای آگاهی از خود، احساسات و محیط است. این دو مفهوم مستقل از باورهای دینی هستند و رابطه مستقیمی با یکدیگر ندارند؛ (۲) تنوع باورهای دینی: باورهای دینی در جوامع مختلف و حتی درون یک جامعه ممکن است متنوع باشند. بنابراین، نمی‌توان ادعا کرد که تمام دانشجویان باورهای دینی مشابهی دارند و این باورها تأثیر مستقیمی بر تاب‌آوری آنان دارد و (۳) عوامل دیگر: تاب‌آوری دانشجویان ممکن است تحت تأثیر عوامل دیگری مانند سازمان‌دهی زندگی، شبکه اجتماعی، سطح تحصیلات و مهارت‌های فردی قرار بگیرد. این عوامل می‌تواند بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر بیشتری داشته باشد تا باورهای دینی.

در نهایت، نتایج نشان داد که بین امید به زندگی با تاب‌آوری دانشجویان با نقش میانجی باورهای دینی رابطه غیرمستقیمی وجود نداشت. طبق بررسی‌های پژوهشگر، پژوهشی که به بررسی این موضوع پرداخته باشد، یافت نشد. امید، به عنوان یک ویژگی مثبت روان‌شناختی، در تحقیقات به طور گسترده‌ای به توان یک سپر محافظتی در ابعاد مختلف زندگی (جسمی، عاطفی، روانی، معنوی و اجتماعی) شناخته شده است. مزایای آن، که مستقل از سن، نژاد، جنسیت یا وضعیت اقتصادی - اجتماعی در مطالعات متعدد تأیید شده است، اهمیت این درون‌مایه را برجسته می‌سازد (۳۶). برنامه افزایش تاب‌آوری موجب می‌شود که افراد راهبردها و مهارت‌های رویارویی با رویدادهای ناخوشایند زندگی را فراگیرند؛ بنابراین تاب‌آوری عاملی محافظتی است که به عنوان نوعی واکنش‌ساز عمل می‌کند. افراد با تاب‌آوری بالا از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر در برخورد با مسائل زندگی استفاده می‌کنند و نگاه آنان به مشکلات به گونه‌ای است که از آنها به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد استفاده می‌کنند. از طرفی دیگر، ایدئولوژی دینی درباره رنج و مصیبت به مثابه ضربه‌گیری بین فرد، رنج و مصائب عمل می‌کند (۳۲). بنابراین، در تبیین این نتیجه می‌توان گفت رابطه بین امید به زندگی و تاب‌آوری مثبت است؛ اما با وارد شدن باورهای دینی در تحلیل مسیر این رابطه معنی‌دار نیست. به نظر می‌رسد

پیشنهاد می‌شود در پژوهشی جامع عوامل مؤثر بر تاب‌آوری دانشجویان بررسی شود.

قدردانی

از تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا که در این پژوهش مشارکت داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد مؤلف اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا با عنوان «تحلیل ساختاری ذهن‌آگاهی و امید به زندگی بر تاب‌آوری با نقش میانجی باورهای دینی در بین دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا» و شماره ۱۴۰۲/۱۶۲۷۶۴۱۴۸ است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان به انجام رسیده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

جمع‌آوری داده‌ها، نگارش متن مقاله و گردآوری منابع، تحلیل آماری داده‌های مقاله، نگارش بحث و نتیجه‌گیری و ویرایش و اصلاح متن: مؤلف اول و راهنمایی و نظارت بر اجرای تحقیق: مؤلف دوم.

References

1. Talebi-Amrei M, Sharifi N, Taheri A. The relationship between health-promoting lifestyle and social competence with the meditative role of academic adjustment of the students of Mazandaran University of Medical Sciences: A descriptive-analytical study. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences*. 2021;8(4):55-65. (Full Text in Persian)
2. Rostami C, Ardalan A, Ahmadian H, Moradi M. The effect of resilience skills on life expectancy and stress of mothers with mentally retarded children in

باورهای دینی دانشجویان آن‌قدر قوی نیست که بتواند رابطه بین این دو متغیر را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین دلایل زیر می‌تواند یکی از دلایل رد این رابطه نیز باشد: (۱) امید به زندگی و تاب‌آوری: امید به زندگی به معنای اعتقاد به اینکه آینده بهتری در انتظار است و توانایی برطرف کردن مشکلات و رسیدن به اهداف است. تاب‌آوری نیز به معنای توانایی مقابله با استرس و مشکلات است. این دو مفهوم مستقل از باورهای دینی هستند و رابطه مستقیمی با یکدیگر ندارند؛ (۲) تنوع باورهای دینی: باورهای دینی در جوامع مختلف و حتی درون یک جامعه ممکن است متنوع باشند. بنابراین، نمی‌توان ادعا کرد که تمام دانشجویان باورهای دینی مشابهی دارند و این باورها تأثیر مستقیمی بر امید به زندگی و تاب‌آوری آنها دارند و (۳) عوامل دیگر: امید به زندگی و تاب‌آوری دانشجویان ممکن است تحت تأثیر عوامل دیگری مانند سازمان‌دهی زندگی، شبکه اجتماعی، سطح تحصیلات و مهارت‌های فردی قرار بگیرد. این عوامل می‌توانند بر امید به زندگی و تاب‌آوری دانشجویان تأثیر بیشتری داشته باشند تا باورهای دینی.

محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی داشت که می‌توان به مواردی اشاره کرد: جامعه آماری این پژوهش تنها شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا بود؛ بنابراین، در تعمیم نتایج به دیگر سازمان‌ها رعایت جانب احتیاط ضروری است. در این پژوهش، سایر عوامل مانند شاخص‌های اجتماعی و فرهنگی و امکانات مالی کنترل نشد. همچنین استفاده از پرسش‌نامه‌های خودگزارش‌دهی جهت ارزیابی متغیرها می‌تواند نتایج تحقیق را تحت تأثیر قرار دهد که باید توجه لازم و کافی در تفسیر و تعمیم نتایج شود.

پیشنهاد‌های پژوهش

با وجود محدودیت‌های فوق، در این تحقیق یک حوزه مطالعاتی جدید، عالی و در حال رشد گشوده شده است. در این زمینه، برخی موضوعات در چهارچوب این مقاله برای تحقیقات آتی قابل شناسایی است. پیشنهاد می‌شود باورهای دینی دانشجویان از طریق برگزاری کلاس آموزشی در دانشگاه تقویت گردد. همچنین، با فراهم‌سازی امکانات و خدمات برای آینده‌شغلی دانشجویان از این طریق امیدواری بیشتری نسبت به آینده در آنان به وجود آید. علاوه بر این، به سایر پژوهشگران

- Kamyaran. Zanko Journal of Medical Science. 2019;20(66):33-45. (Full Text in Persian)
3. Mohammadi Shemirani S, Saadipour E, Dortaj F, Ebrahimi Qavam S, Falsafinejad MR. Effectiveness of play-based resilience training package on children's social adjustment. Journal of Research in Behavioral Sciences. 2020;18(2):213-26. (Full Text in Persian)
 4. Dadashi M, Karaminia R, Haji -Agha-Nejad Y. Evaluation of the effectiveness of family resilience training on the components of family resilience of military parents. Defense-Human Capital Management. 2021;1(2):43-52. (Full Text in Persian)
 5. Khorrani F, Bostan N, Yousefi Labani J, Moradi SY-. The effectiveness of mindfulness on students' resilience. The Journal of New Advances in Behavioral Sciences. 2019;24(32):61-75. (Full Text in Persian)
 6. Salimi M, Bahrami A, Soltani H. Comparison of coping styles, aggression and mindfulness in martial arts athletes with normal people. Functional Research in Sport Psychology. 2024;1(1):30-44. (Full Text in Persian)
 7. Schutte NC, Malouff JM. Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. Personality and Individual Differences. 2018;27:10-4.
 8. Nasirirad M, Fattahi F. The effect of mindfulness training on the motivation and performance of student athletes. Research in Sport Sciences Education (RISSE). 2024;1(3):9-22. (Full Text in Persian)
 9. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology. 2006;62(3):373-86.
 10. Rahimi S, Hajlou N, Sajjadpour S. The role of mindfulness and life expectancy in predicting the dimensions of students' time perspective. Culture in Islamic University. 9(2):295-311. (Full Text in Persian)
 11. Khaleghipour S, Zargar F. Effect of mindfulness-based cognitive therapy on depression and life expectancy in mothers of children with intellectual disabilities. Journal of Research in Behavioral Sciences. 2014;12(2):44-54. (Full Text in Persian)
 12. Griffin B, Hesketh B, Loh V. The influence of subjective life expectancy on retirement transition and planning: a longitudinal study. Journal of Vocational Behavior. 2012;81(2):129-37.
 13. Hadizadeh-Kafash R, Maredpour AR, Ramezani K. The effectiveness of group positive psychotherapy on quality of life, life expectancy, and social adjustment of female-headed households. Journal of Psychological Science. 2019;18(73):107-19. (Full Text in Persian)
 14. Kolip P, Lange C. Gender inequality and the gender gap in life expectancy in the European Union. European Journal of Public Health. 2018;28(5):869-72.
 15. Latifi Z, Kiani M, Yousefi Z. The structural equation modeling of the older people's life expectancy based on the anxiety sensitivity, social support, and pain perception. Salmand: Iranian Journal of Ageing. 2019;14(2):188-99. (Full Text in Persian)
 16. Rostami S, Asgharnejad-Farid AA, Bagheri F. The role of lifestyle in predicting life satisfaction in married teachers with the mediation of hope. Journal of Research in Religion and Health. 2023;9(4):66-77. (Full Text in Persian)
 17. Famil-Ahmarian FS, Khodabakhshi-Koolae A, Falsafinejad MR. The effects of group logo-therapy on life expectancy and sleep quality in elderlies of boarding center of Tehran City. Journal of Research in Religion and Health. 2015;1(3):11-8. (Full Text in Persian)
 18. Shakurnia A, Sharifinia R. Investigating the relationship between critical thinking and religious beliefs of medical students at Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz. Journal of Religion and Health. 2022;10(1):8-10. (Full Text in Persian)
 19. Eghbali A, Azimi M, Atayi F. The relationship of religious beliefs and communication skills with marital satisfaction in married teachers. Journal of Research in Religion and Health. 2023;9(2):66-75. (Full Text in Persian)
 20. Ghayati M, Rezakhani S. The mediating role of resilience in the relationship between religious attitude and locus of control with psychological well-being in elderly women. Rooyesh. 2022;11(9):91-102. (Full Text in Persian)
 21. Hosseini Tabaghdehi L. The effectiveness of mindfulness training on the self-resilience and perceived social support of women as heads of households. Women and Family Studies 2022;15(57):153-68. (Full Text in Persian)
 22. Heydarpour P, Kermian M. Investigating the relationship between life expectancy, positive emotions and psychological well-being with resilience among the elderly in Kermanshah. New Advances in Psychology. Educational Sciences and Education. 2020;42:251-63. (Full Text in Persian)
 23. Pishgahi B, Danesh E, Salimi-Nia N. The effectiveness of mindfulness-based group therapy on anxiety resilience and life expectancy of anxious women. Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJP). 2020;8(3):104-17. (Full Text in Persian)
 24. Ahmadi MR, Zare A, Davoudi H. Investigating the effect of religious beliefs on resilience and self-esteem of spouses of drug addicts. Psychology and Religion. 2019;52:23-38. (Full Text in Persian)
 25. Badri R, Najarian Z. The effect of mindfulness and gratitude of God on students' resilience: the mediating role of humor. The Journal of New Thoughts on Education. 2021;16(4):111-33. (Full Text in Persian)
 26. Fradelos EC, Alikari V, Vus V, Papathanasiou IV, Tsaras K, Tzavella F, et al. Assessment of the relation

between religiosity, anxiety, depression and psychological resilience in nursing staff. *Health Psychology Research*. 2020;8(1):34-82.

27. Sünbül ZA, Güneri OY. 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*. 2019;139:337-42.

28. Fazaeli T, Heydari H, Hamidipour R. The relationship between marital satisfaction and mindfulness in couples: the mediating role of theory of mind. *The Women and Families Cultural-Educational*. 2024;19(67):103-28. (Full Text in Persian)

29. Usefinezhad A, Fathi F, Mohammadifakhr A, Zahedi F. The role of spiritual experiences in predicting hopes in students: the mediating role of resilience. *Journal of Research in Religion and Health*. 2025;10(4):16-28. (Full Text in Persian)

30. Mouri S, Khalatbari J, Fathabadi J, Ghorban-Shiroodi S, Sabet M. The effectiveness of dialectical behavior therapy on the hope and resilience of patients with multiple sclerosis. *Iranian Journal of Nursing Research*. 2025;19(6):63-72. (Full Text in Persian)

31. Hosseiny A. The relationship between spiritual intelligence and religious beliefs in students of Shahid Beheshti Campus in Bandar Abbas. *Pouyesh in Humanities Education*. 2020;5(17):84-91. (Full Text in Persian)

32. Bagiyan-Koulemarzi MJ, Yousefi M, Ghobadiyan M, Rostami S, Hagahani M. Structural pattern of psychological hardiness, religious beliefs with resilience to suicide: the mediating role of positive dimensions of self-compassion. *Biannual Journal of Iranian Psychological Association*. 2020;15(2):17-32. (Full Text in Persian)

33. Pidgeon AM, Keye M. Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*. 2014;2(5):27-32.

34. Poorhousein-Lazarjani Z, Navidi-Moghadam M. The relationship between resilience and self-compassion with social adjustment of female high school students in Kalachai City. *Salāmat-i Ijtimāi (Community Health)*. 2022;9(1):73-81. (Full Text in Persian)

35. Rahimpour S, Arefi M, Manshahi GR. The effectiveness of mixed method of time perspective and mindfulness education on resilience and wisdom. *Positive Psychology Research*. 2021;7(1):35-52. (Full Text in Persian)

36. Kiani J, Hajiuni A, Gholizadeh F, Abbasi F. Efficacy of cognitive-behavioral therapy and hope therapy on quality of life, life expectancy and resiliency in patients with thalassemia. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*. 2019;27(4):1482-95. (Full Text in Persian)

37. Badeleh-Shamooshaki MT, Mirbehbahani N, Ariakhah M, Latifizadeh M, Jahanshi N. Relationship between religious beliefs with quality of life and resilience of mothers with children suffering from cancer. *Journal of Health Research in Community*. 2020;6(3):10-9. (Full Text in Persian)

38. Schwalm FD, Zandavalli RB, De Castro Filho ED, Lucchetti G. Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*. 2022;27(5):1218-32.

39. Nasrabadi T, Atah-Moghadam L, Vaghefi P. The effect of mindfulness on happiness and resilience of dialysis patients. *Nursing and Midwifery Journal*. 2021;19(10):810-21. (Full Text in Persian)

40. Hosseinpour E, Goudarzi S. Investigating the role of exercise and practicing religious beliefs on the anxiety caused by the coronavirus in medical staff. *Occupational Health and Health Promotion*. 2021;6(1):1-12. (Full Text in Persian)