



# بررسی نقش میانجی امید در رابطه بین سرزندگی تحصیلی و شادی ذهنی در دانشجویان

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۸ | بازنگری: ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ | پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

شهربانو مردانی<sup>۱</sup>

## چکیده

در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر توجه روان‌شناسان را به استعدادها و قابلیت‌های انسان جلب کرده است. این پژوهش که با هدف بررسی نقش میانجی امید در رابطه بین سرزندگی تحصیلی و شادی ذهنی در دانشجویان زائر امام رضا (علیه السلام) دانشگاه‌های شهر تبریز انجام گرفته، بر اساس هدف از نوع بنیادی و پراساس نحوه گردآوری داده‌ها، توصیفی همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان زائر امام رضا (علیه السلام) در دانشگاه‌های شهر تبریز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که ۲۴۲ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری صورت هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی (دهقانی‌زاده و حسین‌چاری، ۱۳۹۲)، پرسش‌نامه امید (اسنایدر، ۲۰۰۷) و مقیاس شادی ذهنی (رایان و فردریک، ۱۹۹۷) بود. داده‌ها از طریق نرم‌افزار spss ویرایش ۲۳ و اسمارت PLS ویرایش ۳ و به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد بین سرزندگی تحصیلی با شادی ذهنی در دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود داشت ( $r=0/76$ ). بین امید با شادی ذهنی در دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود داشت ( $r=0/457$ ). همچنین بین سرزندگی تحصیلی و شادی ذهنی با میانجی‌گری امید در بین دانشجویان رابطه وجود داشت ( $\beta=0/154$ ) و  $t=4/559$ ، برای ارزیابی روایی همگرا از معیار میانگین واریانس استخراج شده استفاده شد که این مقدار برای شادی ذهنی، امید و سرزندگی تحصیلی به ترتیب  $0/493$ ،  $0/481$  و  $0/466$  به دست آمد. این مطلب، مؤید این است که روایی همگرای پرسش‌نامه حاضر در حد قابل قبول است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای شادی ذهنی، امید و سرزندگی تحصیلی به ترتیب  $0/749$ ،  $0/706$  و  $0/857$ ،  $0/811$  و  $0/780$  به دست آمد؛ بنابراین با توجه به یافته‌ها واحدهای مشاوری دانشگاه با واحدهای دیگر در دانشگاه‌های خود همکاری کنند تا مداخلات فیزیکی و روان‌شناختی را برای کمک به دانشجویان دانشگاه برای بهبود سطح سرزندگی خود ارائه دهند و به نوبه خود به آن‌ها کمک کنند تا سطح شادی خود را بهبود بخشد.

**کلیدواژه‌ها:** امید، سرزندگی تحصیلی، شادی ذهنی، امام رضا (علیه السلام)، زائر.

۱. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه شهید مدنی، تبریز، ایران: shahrbanomardani@gmail.com

## ۱. مقدمه

در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر توجه روان‌شناسان را به استعدادها و قابلیت‌های انسان جلب کرده است. بر اساس دیدگاه کل‌نگر و روان‌شناسی مثبت، عواملی که افراد را بیش از پیش با تضادها، نیازها، چالش‌ها و تهدیدهای زندگی سازگار می‌کنند، بنیادی‌ترین ساختارهای مورد بررسی با رویکرد مثبت هستند (هارت، بلینکو و توماس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). یکی از حوزه‌های مربوط به روان‌شناسی مثبت‌نگر، شادی ذهنی است. شادی ذهنی به‌عنوان ارزیابی زندگی از نظر جنبه‌های شناختی و عاطفی تعریف می‌شود (یازچی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). بر این اساس، اگر فردی به طور مکرر احساسات مثبتی مانند شادی، غرور، اعتماد، هیجان را تجربه کند، فردی شاد محسوب می‌شود (لیوبومیرسکی، کینگ و داینر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵؛ یازچی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). مطالعات نشان داده است که افراد شاد به لطف احساسات مثبت شدیدتر، احساس بهتر و روابط بین فردی بهتری دارند (داینر و سلیگمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲)، طول عمر آن‌ها طولانی‌تر است و در زندگی خود موفق‌تر هستند (لیوبومیرسکی و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵).

یکی از عواملی که با شادی ذهنی در دانشجویان ارتباط دارد، سرزندگی تحصیلی است. سرزندگی تحصیلی به‌مثابه نیرویی محرکه که نشانگر شور، اشتیاق و انرژی دانشجویان در محیط علمی است، نقشی حیاتی در موفقیت و سازگاری او ایفا می‌کند (لیو<sup>۶</sup> و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۲۴). به‌عنوان شکلی روزمره از تاب‌آوری تحصیلی، به نظر می‌رسد که سرزندگی تحصیلی از طریق انواع رفتارهای انطباقی در محیط تحصیلی که فرصت‌های اصلی برای آموزش درست و صحیح است، یادگیری را برای محصلان توسعه می‌دهد و بر شادی آنان تأثیر می‌گذارد (مارتین و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰؛ مارتین و مارش<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶). مارتین و مارش (۲۰۰۶) مدل پنج‌گانه (توسعه اعتماد به نفس<sup>۱</sup>، هماهنگی و برنامه‌ریزی<sup>۷</sup>، تعهد و

1. Hart, Blincow and Thomas
2. Yazici
3. Lyubomirsky, King & Diener
4. Luo
5. Martin & Marsh
6. confidence
7. coordination and planning

پشتکار<sup>۱</sup>، خونسردی در برابر عاطفه منفی<sup>۲</sup> و کنترل در یادگیری<sup>۳</sup> را پیشنهاد کردند که به توسعه سرزندگی و انعطاف‌پذیری تحصیلی در طول زمان کمک می‌کنند. این مؤلفه‌ها همچنین بیش از نیمی از تغییر در سرزندگی تحصیلی را که دانش‌آموزان در طول یک سال تحصیل تجربه کرده‌اند، توضیح می‌دهند (مارتین و همکاران، ۲۰۱۰؛ آرتوچ-گارد<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

تصور می‌شود مفهوم سرزندگی که کیفیت زندگی نیز نامیده می‌شود، با شادی مرتبط باشد. افرادی که سرزنده‌تر هستند می‌توانند سالم‌تر و شادتر باشند. افراد با سرزندگی تحصیلی بالا، معمولاً درگیر فرایند یادگیری هستند، از چالش‌های آن لذت می‌برند و به اهداف خود متعهدند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این ویژگی با سطح بالایی از شادی ذهنی که شامل رضایت از زندگی و هیجانات مثبت است، مرتبط است. به عبارت دیگر، هرچه دانشجو در محیط تحصیلی خود سرزنده‌تر باشد، احتمال تجربه شادی و رضایت بیشتری در زندگی کلی خود خواهد داشت (مویان-یلک و باکالیم<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲). اساس مفهوم سرزندگی مبتنی بر «نظریه خودتعیینی» است و بخش مهمی از روان‌شناسی مثبت‌گراست و ویژگی مهمی است که باید داشته باشیم (آکین، ۲۰۱۲). سرزندگی، پیش‌بینی‌کننده یک ساختار مثبت، می‌تواند به‌عنوان تجربه‌ای ذهنی از پرانرژی بودن، شاد بودن و صمیمیت بیان شود (رایان و فردریک، ۱۹۹۷). افراد برای شاد بودن و داشتن نگرش مثبت به زندگی خود، از شر احساسات منفی خلاص شده و احساسات مثبت را در خود جای می‌دهند. تعیین عواملی که بر شادی و خوشبختی تأثیر منفی می‌گذارند و اتخاذ تدابیری برای پیشگیری از آن عوامل، افراد را خوشحال‌تر و شادتر می‌کند (یازچی، ۲۰۲۱).

عامل مهم بعدی در ارتباط با شادی ذهنی، امید است. امید به معنای داشتن انگیزه و یافتن راه‌هایی برای رسیدن به اهداف است. این ویژگی به شدت با شادی ذهنی مرتبط

1. commitment and persistence
2. composure to negative affect
3. control in learning
4. Artuch-Garde
5. Muyan-Yılık & Bakalim

است. افرادی که سطح امید بالایی دارند، تمایل بیشتری به داشتن هیجانات مثبت، خوش بینی و رضایت از زندگی دارند. این افراد در مواجهه با مشکلات انعطاف پذیرتر هستند و دیدگاه مثبت تری به آینده دارند؛ بنابراین، امید یک پیش بینی کننده قوی برای شادی و بهزیستی روانی محسوب می شود (یان و همکاران، ۲۰۲۴). نقش امید به عنوان یک سازه انگیزشی از طریق نظریه امید استنباط شده است (اسنایدر و لوپز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). مجموعه شواهد نشان داده که امید به عوامل متعددی با موفقیت جوانان در طول تحصیلات عالی مرتبط است. امید ارتباط مستقیمی با پیشرفت تحصیلی (گریگز و کرافورد<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷) و همچنین طیف وسیعی از ویژگی های مرتبط با موفقیت تحصیلی، از جمله کنترل درک شده و عملکرد امتحان (کریین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴)، راهبردهای مقابله ای برای مطالعه، پشتکار (موونگ و همکاران، ۲۰۱۷)، ثبات روان شناختی (ویلا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، خودکارآمدی (ماکاسکیل و دینوان<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳)، مشارکت تحصیلی و انگیزه بالاتر (دیکسون<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹)، یادگیری خودمختار، خودکارآمدی اجتماعی و عزت نفس (ماکاسکیل و دینوان، ۲۰۱۳) مرتبط است.

تحقیقات ارتباط قوی بین امید و معیارهای بهزیستی روان شناختی و عاطفی در دانشجویان آموزش عالی را نشان داده است (ماکاسکیل و دینوان، ۲۰۱۳؛ گریگز و کرافورد، ۲۰۱۷؛ برناردو و همکاران، ۲۰۱۸؛ چانگ و همکاران، ۲۰۱۹)؛ بنابراین، امید یک عامل محافظتی تأثیرگذار برای سلامت و بهزیستی روانی است و آن را ارزشمند و مرتبط با دوره های گذار چالش برانگیز هم به داخل و هم خارج از تحصیلات عالی انتقال می دهد. تحمل و اثراتی که امید فراهم می کند برای ایجاد قابلیت برای رشد و مدیریت چالش های مهم مرتبط است. به عنوان مثال، امید میانجی سازگاری روانی، حتی در مواجهه با تروما و ناملایمات است (لیو و همکاران، ۲۰۱۷) و به عنوان یک عامل محافظتی برای خطر خودکشی عمل

1. Snyder & Lopez
2. Griggs and Crawford
3. Crane
4. Vela
5. Macaskill and Denovan
6. Dixon

می‌کند (دیویدسون و وینگیت، ۲۰۱۱؛ لوکاس و همکاران، ۲۰۲۰).

همچنین امید برای کسانی که در موقعیت‌های اجتماعی اقتصادی پایین‌تر قرار دارند، اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا نه به‌طور قابل توجهی با هوش مرتبط است (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲) و نه با درآمد (گالوپ، ۲۰۰۹). به‌طور کلی، افراد امیدوار پرنرژی و با انگیزه درونی هستند. آنان همچنین قادر به تعیین اهداف روشن بر اساس استانداردهای خود به جای دیگران و درک موانع به‌عنوان چالش‌هایی هستند که می‌توانند با برنامه‌ریزی احتمالی بر آن‌ها غلبه کنند (لوپز، ۲۰۱۰؛ گالاگر و همکاران، ۲۰۱۷). افزایش امید می‌تواند به‌عنوان عاملی توانمند برای کسانی که در موقعیت‌های اقتصادی اجتماعی پایین‌تر قرار دارند عمل کند، دیدگاه‌ها را دربارهٔ امکانات موجود گسترش دهد و انگیزه‌ای برای استفاده از منابع برای حمایت از دستیابی به هدف ایجاد کند (دیکسون و همکاران، ۲۰۱۷).

امید همچنین ممکن است رابطهٔ بین وضعیت اجتماعی اقتصادی و پیشرفت تحصیلی را واسطه‌گری کند (دیکسون و همکاران، ۲۰۱۷). عملکرد انطباقی در یک محیط آموزشی را پیش‌بینی می‌کند، حتی هنگام کنترل هوش (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۷)، سابقهٔ تحصیلی قبلی (گالاگر و همکاران، ۲۰۱۷)، و عزت نفس (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲). همچنین شواهدی وجود دارد که امید در پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان به‌ویژه در پاسخ به عدم قطعیت، اهمیت ویژه‌ای دارد (گودمن و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع، با شروع مطالعات از همه‌گیری جهانی اخیر، ما می‌توانیم نقش امید را در هدایت برخی از چالش‌های خارق‌العاده پیش‌روی دانشجویان ببینیم. به‌عنوان مثال، مطالعه اخیر روی حدود ۶ هزار دانشجوی چینی در موج اول قرنطینه نشان داد که امید رابطهٔ بین عملکرد خانواده، تنهایی و سلامت روان را تعدیل می‌کند (پان و همکاران، ۲۰۲۱).

بر اساس نتایج مطالعات مختلف افزایش میزان شادی ذهنی باعث کاهش خطرات ابتلا افراد به بیماری‌های روانی خواهد شد و از طرفی هم بالابودن سرزندگی تحصیلی باعث افزایش امیدواری در افراد می‌شود. بالا بودن میزان شادی ذهنی و امیدواری عواملی هستند که در پیشگیری و کاهش مشکلات روانی در دانشجویان و افراد جامعه موثرند (قهرمانی و

همکاران، ۱۳۹۹؛ ویتولایت و همکاران، ۲۰۱۹). از طرفی زیارت امام رضا (علیه السلام) به عنوان تنها امام معصوم در ایران، آرامش و قرار درونی را به ما هدیه می کند. در عرفان ما جایگاه زیارت، جایگاه سبک شدن روح از بی تعلقی از ماده است. مقام جدا شدن از وسوسه تعلقات و دستاوردهای مادی پیش پا افتاده است. مقام جدا شدن از وسوسه ها و پناه بردن به یک ملجأ و پناهی است که اعتماد برآورده شدن آرزوها را در ما تسری می دهد (امینی، ۱۳۶۸)؛ بنابراین به نظر می رسد شادی ذهنی دانشجویان زائر امام رضا (علیه السلام) در نتیجه سرزندگی تحصیلی و امید افزایش یابد. تایید این ادعا نیازمند بررسی دقیقی بوده که این تحقیق به دنبال آن است. با توجه به مطالبی که ذکر شد، این تحقیق در صدد بررسی این موضوع است که آیا امید در رابطه بین سرزندگی تحصیلی و شادی ذهنی در دانشجویان زائر امام رضا (علیه السلام) دانشگاه های تبریز نقش میانجی دارد؟

### ۱-۱. روش پژوهش

این پژوهش بر اساس هدف از نوع بنیادی و بر اساس نحوه گردآوری داده ها تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان زائر امام رضا (علیه السلام) در دانشگاه های شهر تبریز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. در این پژوهش از بین آزمودنی های تحقیق، ۵۳/۳ درصد مرد و ۴۶/۷ درصد زن بودند. از لحاظ دامنه سنی بیشترین گروه مربوط به دامنه بین ۲۶ تا ۳۰ سال (۵/۵ درصد) و کمترین دامنه سنی نیز مربوط به ۳۶ تا ۴۰ سال (۲/۱ درصد) بود. از لحاظ تحصیلات بیشترین و کمترین میزان تحصیلات به ترتیب برای کارشناسی ارشد (۴۸/۳ درصد) و دکتری (۱۳/۲ درصد) بود. روش نمونه گیری پژوهش به صورت هدفمند بود؛ با توجه به ماهیت غیرقابل پیش بینی و پراکنده بودن این جامعه، امکان استفاده از روش های نمونه گیری احتمالی (مانند نمونه گیری تصادفی ساده) به دلیل نبود چهارچوب نمونه گیری مشخص و کامل، عملاً وجود نداشت. از طرفی جامعه آماری این پژوهش «دانشجویان زائر امام رضا (علیه السلام) در دانشگاه های شهر تبریز» است. این یک گروه کاملاً مشخص و غیرعمومی است که دسترسی به آن ها از طریق فهرست های جامع و تصادفی (مانند فهرست کل دانشجویان)

امکان پذیر نیست. نمونه‌گیری هدفمند به پژوهشگر اجازه می‌دهد تا به صورت دقیق و مستقیم افرادی را انتخاب کند که دارای این ویژگی منحصر به فرد (زائر بودن) هستند. همچنین حجم نمونه بر اساس دیدگاه چو (۲۰۰۸) برای روش مدل‌یابی معادلات ساختاری حداقل ۲۰۰ نفر است که در این پژوهش نیز با تبعیت از این دیدگاه و به منظور جلوگیری از ریزش آزمودنی‌ها حجم نمونه به ۲۵۰ نفر افزایش یافت. از این تعداد ۸ پرسش‌نامه مخدوش بود و از چرخه تحقیق خارج شد؛ در نهایت، تعداد ۲۴۲ نفر در این تحقیق بررسی شدند. دلیل اصلی استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در این پژوهش، نیاز به بررسی همزمان چندین رابطه پیچیده و فرضیه به‌ویژه نقش میانجی‌گر متغیر «امید» است. این روش به پژوهشگر امکان می‌دهد تا به جای تحلیل‌های جداگانه، یک مدل جامع نظری را که شامل روابط مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرها (سرزندگی تحصیلی، امید، و شادی ذهنی) است، به صورت یکپارچه و در قالب یک مدل واحد آزمون کند (کلاین، ۲۰۲۳). ابزارهای پژوهش شامل:

**پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی:** دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۲) پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) که دارای ۴ گویه است، توسعه دادند. این ابزار دارای ۹ گویه است و درجه موافقت یا مخالفت پاسخ‌دهنده را در دامنه پنج درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. حاصل جمع نمرات هر فرد در مجموع ۹ گویه، یک نمره کلی برای او به دست می‌دهد که نشان‌دهنده میزان سرزندگی تحصیلی اوست. به این ترتیب، نمره محتمل برای هر فرد بین ۹ تا ۴۵ خواهد بود. دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۲) برای احراز روایی این پرسش‌نامه از تحلیل مؤلفه اصلی با چرخش متعامد واریماکس استفاده کردند. بار عاملی گویه بین ۰/۵۰ تا ۰/۶۴ بود. همچنین نتایج آزمون‌های میزان کفایت نمونه‌برداری ۰/۸۳ و آزمون کرویت بارتلت (۳۶۰/۶۱۱) نشان از وجود شواهد کافی برای انجام تحلیل عامل بود. نمودار سنگ‌ریزه و مقادیر ارزش‌های ویژه بالاتر از یک نشان داد که یک عامل قابل استخراج است. در مجموع ۹ گویه مذکور ۳۷ درصد واریانس متغیر سرزندگی تحصیلی را تبیین کردند. اعتبار این ابزار نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب

ضریب  $0/80$  و  $0/73$  به دست آمد. در پژوهش ابراهیمی بخت و همکاران (۱۳۹۷) نیز ضریب آلفای کرونباخ  $0/75$  به دست آمد.

**پرسش نامه امید:** این پرسش نامه دارای ۱۲ گویه است که ۸ گویه آن مورد استفاده قرار می گیرد و ۴ گویه دیگر دروغ سنج هستند که در نمره گذاری به حساب نمی آیند. از این ۸ گویه، چهار گویه آن مربوط به تفکر عاملی (مؤلفه کارگذار) (۲، ۹، ۱۰، ۱۲) و ۴ گویه آن مربوط به تفکر راهبردی (مؤلفه گذرگاه) (۱، ۴، ۶ و ۸) است. شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای از ۰ تا ۴ است؛ اما این شیوه نمره گذاری درباره سوالات شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس شده است. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسش نامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم محاسبه کنید. امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. اسنایدر و لویز (۲۰۰۷) همسانی درونی مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ  $0/74$  تا  $0/84$  و ضریب اعتبار آن را با روش بازآزمایی  $0/80$  گزارش کرده اند. همچنین در پژوهشی در ایران ضریب اعتبار این پرسش نامه از طریق آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس امیدواری  $0/86$  و برای خرده مقیاس تفکر عامل  $0/77$  و خرده مقیاس مسیرها  $0/79$  به دست آمد. هماهنگی سوال های این مقیاس با نظریه امید اسنایدر نشان دهنده روایی محتوایی خوب آن است (کرمانی و همکاران، ۱۳۹۰).

**مقیاس شادی ذهنی:** مقیاس شادی ذهنی توسط رایان و فردریک در سال ۱۹۹۷ تهیه شده است. این پرسش نامه دارای ۷ ماده بوده و به صورت طیف لیکرت ۵ درجه ای از ۱ (بسیار مخالفم) تا ۵ (بسیار موافقم) اندازه گیری می شود. این مقیاس دامنه نمراتی از ۷ تا ۳۵ را در بر می گیرد. امتیازات بالاتر در این مقیاس، نشانگر شادی ذهنی بیشتر آزمودنی است (رایان و فردریک، ۱۹۹۷). شیوه اجرای این پرسش نامه به دو صورت فردی و گروهی است که در این پژوهش به شیوه گروهی اجرا خواهد شد. به منظور اعتباریابی مقیاس شادی ذهنی از آلفای کرونباخ استفاده و میزان آن  $0/94$  گزارش شده و از طریق تحلیل عاملی، روایی سازه ای آن مورد تأیید قرار گرفته است (میلیویسکیا و کوستنر، ۲۰۱۱). شیخ الاسلامی و دفترچی (۱۳۹۰) نیز از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی اعتبار این

(شهربانو مردانی)

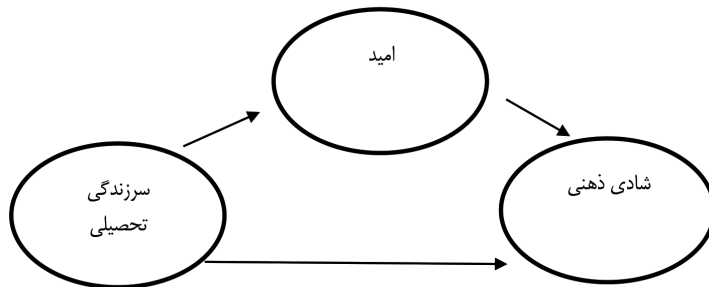
مقیاس استفاده کرده و ضریب آلفای آن  $0/89$  به دست آمد. علاوه بر این برای بررسی روایی مقیاس، همبستگی هر ماده با نمره کل مقیاس شادی ذهنی مورد محاسبه قرار گرفت و دامنه ضرایب از  $0/57$  تا  $0/86$  متغیر بوده و همه ضرایب در سطح  $0/0001$  معنادار بودند (شیخ الاسلامی و دفترچی،  $1390$ ). تحلیل داده پژوهشی از روش همبستگی پیرسون و مدلیابی معادلات ساختاری از طریق نرم افزار spss و ویرایش  $23$  و اسمارت pls ویرایش  $3$  انجام گرفت.

## ۲. یافته‌ها

جدول ۱: مقادیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کشدگی (Kurtosis)	چولگی (Skewness)
سرزندگی تحصیلی	۳۲/۵۱	۴/۱۳	-۰/۴۰۶	۰/۲۹۹
امید	۳۳/۵۷	۳/۸۵	-۰/۲۹۴	-۰/۰۱۲
شادی ذهنی	۳۰/۸۸	۴/۱۸	-۰/۶۹۶	-۰/۶۲۶

طبق نتایج میانگین و انحراف استاندارد سرزندگی تحصیلی ( $32/51 \pm 4/13$ )، امید ( $33/57 \pm 3/85$ ) و شادی ذهنی ( $30/88 \pm 4/18$ ) به دست آمد. برای پاسخگویی به سوال پژوهشی از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در این مرحله ابتدا بین متغیرهای پژوهش (بر اساس الگوی مفهومی تحقیق) رابطه همبستگی پیرسون با کمک نرم افزار SPSS  $23$  آزمون می‌شود و تنها اگر این رابطه موجود و معنی‌دار باشد، آن‌گاه با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری، با کمک نرم‌افزار اسمارت pls رابطه علی آن‌ها آزمون می‌شود. پیش از بیان فرضیات و آزمون آن‌ها الگوی مفهومی تحقیق یادآوری می‌شود:



شکل ۱: یادآوری الگوی مفهومی تحقیق

جدول ۲: ضریب همبستگی متغیرهای پژوهشی

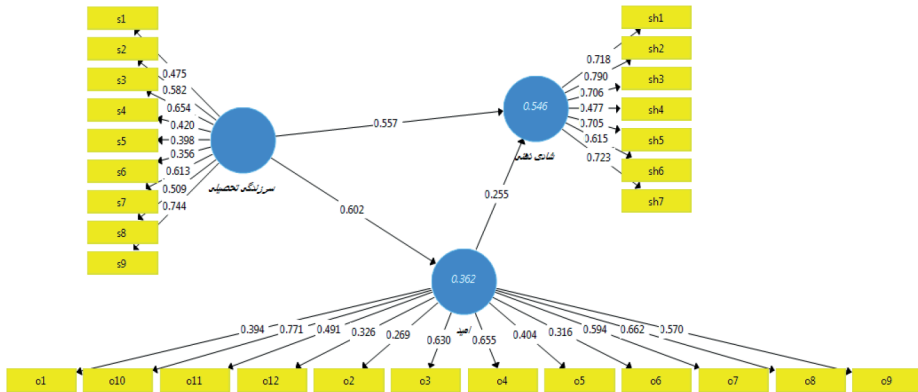
متغیرها	سرزندگی تحصیلی	امید	شادی ذهنی
سرزندگی تحصیلی	-		
امید	۰/۴۸۰**	-	
شادی ذهنی	۰/۶۴۰**	۰/۴۵۷**	-

\*\*۰۱/۰>p \*۰۵/۰>p

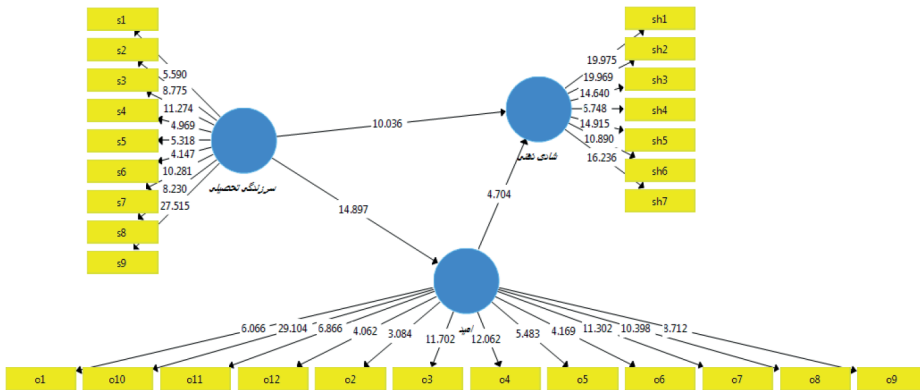
جدول ۲، ضریب همبستگی متغیرهای پژوهشی را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه تمامی متغیرهای پژوهشی دارای روابط همبستگی معنی‌داری هستند، از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری برای بررسی روابط علی متغیرها استفاده می‌شود. شکل ۳ و ۴ نتیجه مدل‌سازی معادلات ساختاری را نشان می‌دهد. جدول ۳ نیز  $\beta$  (ضریب استاندارد) و ارزش  $t$  را نشان می‌دهد.

1. t-value

(شهربانو مردانی)



نمودار ۳: مدل اندازه‌گیری برازش شده در حالت تخمین استاندارد



نمودار ۴: مدل اندازه‌گیری برازش شده در حالت معنی‌داری (t-value)

## جدول ۳: نتایج اجرای مدل ساختاری بین متغیرهای پژوهشی

مسیر	اثر مستقیم (t-value)	نتیجه	اثر غیر مستقیم	اثر کل	سطح معنی داری (آماره t)
سرزندگی تحصیلی ← شادی ذهنی	۰/۵۵۷ (۱۰/۰۳۶)	معنی دار	-	-	-
سرزندگی تحصیلی ← امید	۰/۶۰۲ (۱۴/۸۹۷)	معنی دار	-	-	-
امید ← شادی ذهنی	۰/۲۵۵ (۴/۷۰۴)	معنی دار	-	-	-
سرزندگی تحصیلی ← امید	-	-	۰/۱۵۴	۰/۷۱۱	۵۵۹)۰/۰۰۱ (۴/
← شادی ذهنی	-	-	-	-	-

طبق جدول ۳، بین سرزندگی تحصیلی و شادی ذهنی در میان دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد ( $\beta=0/557$  و  $t=10/036$ ). بین سرزندگی تحصیلی و امید در بین دانشجویان رابطه وجود دارد ( $\beta=0/602$  و  $t=14/897$ ). بین سرزندگی تحصیلی و شادی ذهنی با میانجی‌گری امید در بین دانشجویان رابطه وجود دارد ( $\beta=0/154$  و  $t=4/559$ ). همچنین به منظور بررسی برازش مدل از دو معیار روایی همگرا و پایایی مدل استفاده شد که در ادامه بررسی می‌شود.

برای ارزیابی روایی همگرا از معیار میانگین واریانس استخراج شده استفاده شد که این مقدار برای شادی ذهنی، امید و سرزندگی تحصیلی به ترتیب  $0/493$ ،  $0/481$  و  $0/466$  به دست آمد و چون تمامی مقادیر مربوط به سازه‌ها از  $0/4$  بیشتر بود این مطلب، مؤید این است که روایی همگرای پرسش‌نامه حاضر در حد قابل قبول است. همچنین برای سنجش پایایی مدل به بررسی پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ پرداخته شد. ضریب آلفای کرونباخ برای شادی ذهنی، امید و سرزندگی تحصیلی به ترتیب  $0/805$ ،  $0/749$  و  $0/706$  به دست آمد. همچنین پایایی ترکیبی برای شادی ذهنی، امید و سرزندگی تحصیلی به

ترتیب ۰/۸۵۷، ۰/۸۱۱ و ۰/۷۸۰ به دست آمد. نتایج این پژوهش دربارهٔ این دو معیار نیز برآزش مناسب را تأیید می‌کند.

### ۳. نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی امید در رابطه بین سرزندگی تحصیلی و شادی ذهنی در دانشجویان زائر امام رضا (علیه السلام) دانشگاه‌های شهر تبریز انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد بین سرزندگی تحصیلی با شادی ذهنی در دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود داشت. بین امید با شادی ذهنی در دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود داشت. همچنین بین سرزندگی تحصیلی و شادی ذهنی با میانجی‌گری امید در بین دانشجویان رابطه وجود داشت. نتایج یافته‌های پژوهش با یافته‌های ساتیچی و ساتیچی (۲۰۲۲)، مویان-ایلیک و باکالیم (۲۰۲۲)، ساتیچی (۲۰۲۰)، لوکاس و همکاران (۲۰۱۹) و ویتولایت و همکاران (۲۰۱۹) همسوست.

دانشجویانی که دارای سطح بالاتر امیدواری هستند، بیشتر بر هدف‌های خود متمرکز می‌شوند و از شادکامی و رضایت تحصیلی بیشتری برخوردارند. این افراد دارای پشتکار، روحیه شاداب و عزم جدی در انجام فعالیت‌ها هستند؛ زیرا معتقدند که تلاش منجر به پیشرفت و رضایت آن‌ها می‌شود؛ بنابراین افزایش امید در دانشجویان موجب افزایش انگیزش پیشرفت و سرزندگی در آن‌ها می‌شود؛ بنابراین، باورها و امیدهای دانشجویان دربارهٔ توانایی‌هایشان، بر انجام فعالیت‌های اصلی تحصیلی، سلامت روان و کاهش یا افزایش افسردگی، استرس‌های تحصیلی و سطح علاقه در فعالیت‌های عقلانی و دستاوردهای تحصیلی تأثیر می‌گذارد. دانشجویان امیدوار آینده روشنی را پیش روی خود می‌بینند به همین علت اگر دچار شکست شوند، دوباره تلاش خود را از سر می‌گیرند؛ بنابراین، بر چالش‌های پیش رو پیروز خواهند شد (تونجکول، ۲۰۱۵). از این رو، می‌توان گفت که دانشجویان امیدوار و خودکارآمد روحیه شاداب‌تری دارند و کمتر دچار مشکلات روانی و ناسازگاری‌های تحصیلی می‌شوند. سرزندگی تحصیلی و امید باعث می‌شود دانشجویان داشته باشد که می‌تواند تنش‌های تحصیلی را کنترل کند. به عبارت دیگر، دانشجویان

با سرزندگی تحصیلی مطلوب به آینده امیدوارتر هستند و برای آن طرح‌ریزی می‌کنند، چالش‌ها را از سر برداشته و پس از رسیدن به حالت تعادل، با تحصیل سازگاری بیشتری پیدا کرده و احساس شادی می‌نمایند (مویان-ایلیک و باکالییم، ۲۰۲۲).

افراد با تجهیز به انرژی جسمی و ذهنی لازم، ممکن است در تولید مسیرهای رسیدن به اهداف خود مهارت بیشتری پیدا کنند و برای دنبال کردن این مسیرها مشتاق‌تر شوند. با در نظر گرفتن ارتباط مثبت امید با شادی ذهنی، امید همیشه به‌عنوان یک پیش‌بینی کننده قوی برای نتایج مثبت (اسنایدر، ۱۹۹۴؛ ۲۰۰۲)، از جمله شادی (چیونز و ریچل، ۲۰۱۴؛ پلیگینگ و همکاران، ۲۰۲۱) نتیجه‌گیری شده است. یافته‌های فعلی نیز این نتیجه را تایید کرده‌اند. این ارتباط قوی و معنی‌دار امید با شادی را می‌توان با ویژگی‌های افراد امیدوار توضیح داد. به طور خاص، افراد با سطوح امید بالاتر میزان بیشتری از خلاقیت و پشتکار در دستیابی به اهداف خود دارند که ممکن است سطوح بالاتری از شادی را از طریق تجربیات موفق‌تر به ارمغان بیاورد (بیلی و همکاران، ۲۰۰۷).

علاوه بر این، افراد امیدوار فرصت‌های بیشتری را برای دستیابی به چیزهایی که رضایت آن‌ها را از زندگی افزایش می‌دهد، تشخیص می‌دهند (پلیگینگ و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر این، در مقایسه با افراد با سطوح امید پایین‌تر، افرادی که سطوح امیدواری بالاتری دارند، هنگام رویارویی با چالش‌های زندگی، سازگاری‌های بیشتری دارند و از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری بهره‌مند می‌شوند (لی و گالاگر، ۲۰۱۸). در مجموع، این ویژگی‌های افراد امیدوار ممکن است به آن‌ها کمک کند تا به سطوح بالاتر شادی برسند.

ویژگی‌های افراد با سرزندگی ذهنی بالاتر ممکن است پایه‌ای قوی برای فرایندهای تفکر امیدوارانه فراهم کند که به شدت با سطوح بالاتر شادی مرتبط است. داشتن انرژی ذهنی و فیزیکی برای عمل کردن (دسی و رایان، ۲۰۰۸) ممکن است منبع معتبری برای افراد باشد تا اهداف معناداری را تعیین کنند، مسیرهایی را برای اهداف خود ایجاد و انگیزه استفاده از این مسیرها را برای دستیابی به اهداف خود حفظ کنند که به نوبه خود ممکن است منجر به دستیابی موفق به هدف و دنبال کردن تجربیات مثبت شود (اسنایدر، ۲۰۰۰؛

۲۰۰۲) و ممکن است به عنوان شادی توسط افراد تجربه شود. نقش میانجی امید که در آن سرزندگی تحصیلی، به عنوان یک هیجان مثبت، منجر به سطوح امیدواری بالاتری می‌شود، به نوبه خود منجر به سطوح شادی بالاتری خواهد شد، همچنین ممکن است از طریق نظریه گسترش و ساخت توضیح داده شود که در آن احساسات مثبت نقش مهمی در مشارکت دارند؛ شادی از طریق بازتر کردن افراد به تجربیات جدید (موقعیت‌ها، روابط و...) و کسب مهارت‌های بیشتر برای این تجربیات (فردریکسون، ۲۰۰۱) عمل می‌کند. علاوه بر این، احساسات مثبت نه تنها برای کمک به افراد برای انعطاف‌پذیری بیشتر در تجارب منفی، بلکه برای کمک به افراد برای داشتن تجربیات منفی کمتری هنگام مواجهه با موانع پیشنهاد می‌شود (آرامپاتزی و همکاران، ۲۰۲۰).

با در نظر گرفتن این توضیحات، سرزندگی تحصیلی به عنوان یک احساس مثبت، ممکن است به افراد کمک کند تا مهارت‌های تفکر امیدوارانه خود را با گسترش تجربیات، مهارت بیشتر، انعطاف‌پذیرتر در برابر چالش‌های زندگی و انگیزه بیشتر حتی در مواجهه با مشکلات، بهبود بخشند که در مجموع ممکن است به افراد کمک کند شادی ذهنی بالاتری را تجربه کند. همچنین برای افزایش سطح شادی افراد در نمونه پژوهشی، بهتر است هم از فعالیت‌های تقویت‌کننده سرزندگی و هم از فعالیت‌های تقویت‌کننده امید بهره ببرند. با در نظر گرفتن فعالیت‌های افزایش سرزندگی تحصیلی، مداخلات مشاوره فردی و یا گروهی ممکن است توسط واحدهای مشاوره دانشگاه مطابق با نتیجه‌گیری نظریه خودتعیین‌گری طراحی شود؛ به طوری که ارضای نیازهای روان‌شناختی اساسی؛ یعنی شایستگی، استقلال، ارتباط، سرزندگی ذهنی را به ارمغان می‌آورد و آن را بهبود می‌بخشد (دسی و رایان، ۲۰۰۸؛ رایان و فردریک، ۱۹۹۷). رایان و دسی (۲۰۰۸) مدل سرزندگی خود را ترسیم کردند و مطالعات قبلی در مورد سرزندگی را مرور کردند، نشان دادند که زمانی که افراد سطوح سرزندگی بالاتری قرار داشتند، فعال‌تر و پربازده‌تر بودند، بهتر با عوامل استرس‌زا کنار آمدند و تاب‌آوری آن‌ها برای تجارب نامطلوب قوی‌تر بود (دسی و رایان، ۲۰۰۸). مطابق با این نتیجه، ویلسون و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که تغییرات در سطح رضایت از نیازهای روان‌شناختی شایستگی و استقلال با تغییرات در سطوح

سرزندگی شرکت‌کنندگان زن مرتبط است؛ بنابراین، واحدهای مشاوره دانشگاهی ممکن است فرصت‌هایی را برای دانشجویان دانشگاه برای ارضای نیازهای شایستگی، استقلال و ارتباط خود از طریق مداخلات مشاوره‌ای بهبود بخشند. علاوه بر این، فراتر از مداخلات مشاوره، مداخلات فیزیکی، مانند تمرینات بدنی، تنفس عمیق، پیام‌های شخصی، تمرین‌های پایدار در فضای باز، سطوح سرزندگی ذهنی افراد را بهبود می‌بخشد (به‌عنوان مثال، سولبرگ و همکاران، ۲۰۱۲)؛ بنابراین، واحدهای مشاوره دانشگاه با واحدهای دیگر در دانشگاه‌های خود (مانند امور دانشجویی، دانشکده‌ها، باشگاه‌های دانشجویی و ...) همکاری کنند تا مداخلات فیزیکی و روان‌شناختی را برای کمک به دانشجویان دانشگاه برای بهبود سطح سرزندگی خود ارائه دهند و به نوبه خود به آن‌ها کمک کنند سطح شادی خودشان را بهبود بخشند.

با توجه به نقش پیش‌بینی‌کننده و میانجی مهم امید در شادی ذهنی دانشجویان، واحدهای مشاوره دانشگاه برنامه‌های فردی یا گروهی را برای ارتقای سطح امید دانشجویان طراحی و اجرا کنند. علاوه بر این، واحدهای مشاوره دانشگاهی از برنامه‌ها یا فعالیت‌های تقویت‌کننده امید (مثل طراحی اردوهای زیارتی) مؤثری که توسط محققان طراحی و آزمایش شده‌اند، بهره‌مند شوند. به‌عنوان مثال، چیونز و همکاران (۲۰۰۶) یک مداخله درمانی گروهی مبتنی بر امید هشت جلسه‌ای را توسعه دادند و مداخله خود را در بهبود نه‌تنها امید (عامل امید) بلکه در بهبود معنای زندگی و عزت نفس در هشت هفته موثر یافتند. علاوه بر این، فلدمن و درهر (۲۰۱۲) دریافتند که سطوح امید دانشجویان دانشگاه را می‌توان با فعالیت تجسم امید حتی در یک جلسه در عرض ۹۰ دقیقه بهبود بخشید. به‌تازگی، جوهرت و گوسه (۲۰۲۱) یک مداخله درمانی مختصر متمرکز بر راه حل (SFBT) را برای تسهیل امید و بهزیستی روانی در میان بازماندگان تروما در آفریقای جنوبی اجرا کردند و دریافتند که مداخله آن‌ها منجر به افزایش امید و سطح بهزیستی روانی می‌شود.

از طرفی، یکی از نقاط کلیدی این بحث، تفاوت در تعریف و عمق این مفاهیم در دو پارادایم فکری غربی و اسلامی است. مفهوم شادی ذهنی که توسط دینر رایج شد،

عمدتاً مفهومی لذت‌گرایانه است. این دیدگاه شادی را ترکیبی از سه مؤلفه می‌داند: رضایت بالا از زندگی، تجربه مکرر عواطف مثبت و تجربه اندک عواطف منفی. اگرچه رویکردهای جدیدتر مانند بهزیستی روان‌شناختی به مفاهیمی چون معنا و هدف در زندگی نیز می‌پردازند، اما همچنان تمرکز اصلی بر تجربیات و ارزیابی‌های فردی و دنیوی است. در مقابل، مفهوم اسلامی سعادت (السعادة) قرار دارد. سعادت مفهومی بسیار جامع‌تر و عمیق‌تر است. این مفهوم صرفاً یک حالت عاطفی نیست، بلکه یک وضعیت وجودی است که هم دنیا و هم آخرت را در بر می‌گیرد. سعادت حقیقی در قرب الهی و رضایت او تعریف می‌شود. عواملی مانند شکر و صبر ارکان اصلی آن هستند، نه صرفاً حداکثرسازی لذت. شادی ذهنی در این دیدگاه می‌تواند میوه‌ای از سعادت باشد، اما هدف غایی نیست (اسماعیل و برگات، ۲۰۲۴)؛ بنابراین، شادی یک دانشجوی زائر ممکن است نه فقط از موفقیت تحصیلی، بلکه از احساس اتصال به منبعی معنوی و امید به لطف الهی نشئت بگیرد.

همچنین نظریه امید اسنایدر، نظریه‌ای شناختی رفتاری است. امید در این دیدگاه یک توانایی اکتسابی برای برنامه‌ریزی (مسیرگزینی) و داشتن انگیزه برای رسیدن به اهداف (کارگزاری) است. این نگاه، امید را عمدتاً به توانایی‌ها و منابع خود فرد متکی می‌داند. مفهوم قرآنی و اسلامی رجاء (الرجاء)، امیدی است که جهت‌گیری آن به سوی خداوند است. رجاء صرفاً یک تفکر مثبت یا خودکارآمدی نیست؛ بلکه اعتماد و حسن ظن به فضل و رحمت الهی است که با عمل و تلاش همراه می‌شود. امید در این پارادایم، از جنس توکل است. این امید حتی در شرایطی که به نظر می‌رسد هیچ مسیر دنیوی وجود ندارد، همچنان پایدار است؛ زیرا منبع آن نامحدود (خداوند) فرض می‌شود. رجاء همواره با خوف متعادل می‌شود؛ یعنی امید به رحمت خدا در کنار ترس از نافرمانی او، که فرد را از غرور و سستی باز می‌دارد (فیتری و همکاران، ۲۰۲۲). امید یک دانشجوی زائر، علاوه بر امید به توانایی‌های خود، عمیقاً با امید به یاری و عنایت امام رضا (علیه السلام) و خداوند گره خورده است.

با توجه به این پژوهش، چندین محدودیت علمی مشاهده می شود که پیشنهادهایی برای مطالعات آینده را در پی دارد. نخست، به دلیل استفاده از روش نمونه گیری هدفمند در میان دانشجویان زائر امام رضا (علیه السلام) در شهر تبریز، یافته های پژوهش قابلیت تعمیم به سایر گروه های دانشجویی در مناطق جغرافیایی متفاوت یا با زمینه های فرهنگی مذهبی گوناگون را ندارند. این امر، محدودیت جدی در وسعت و جامعیت نتایج ایجاد می کند. دوم، پژوهش از ابزارهای سنجش استاندارد غربی برای مفاهیم روان شناختی شادی و امید استفاده کرده است. با توجه به بستر مذهبی و فرهنگی خاص جامعه آماری، بررسی نشدن انطباق فرهنگی این ابزارها با معانی و درک مفاهیم در بستر ایرانی و شیعی، نوعی محدودیت روش شناختی محسوب می شود. در نهایت، رویکرد صرفاً کمی و همبستگی پژوهش، امکان دستیابی به درک عمیق از تجربه زیسته دانشجویان از مفاهیم مورد مطالعه را فراهم نمی کند و نتایج صرفاً به روابط آماری محدود می مانند. برای رفع این محدودیت ها، پیشنهاد می شود مطالعات آتی به سمت رویکردهای ترکیبی (کمی-کیفی) گرایش یابند تا با استفاده از روش هایی مانند مصاحبه های عمیق، به غنی سازی مبانی نظری و درک دقیق تر از مفاهیم امید و شادی از دیدگاه فرهنگی مذهبی پرداخته شود. همچنین، توصیه می شود پژوهشگران آینده، نمونه گیری خود را به صورت تصادفی یا از طریق نمونه گیری خوشه ای در دانشگاه های مختلف کشور گسترش دهند تا قابلیت تعمیم پذیری یافته ها افزایش یابد.

## منابع و مأخذ

- ابراهیمی بخت، حبیب اله؛ یاراحمدی، یحیی؛ اسدزاده، حسن؛ احمدیان، حمزه. (۱۳۹۷). «اثربخشی برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان». *تدریس پژوهی*. ۶(۲). صص: ۱۶۳-۱۸۲.
- امینی، عبدالحسین. (۱۳۶۸). *الغدیر*. تهران: کتابخانه بزرگ اسلامی
- حسین چاری، مسعود؛ دهقانی زاده، محمدحسین. (۱۳۹۲). «سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی». *مطالعات آموزش و یادگیری*. ۴(۲). صص: ۲۱-۴۷.
- شیخ الاسلامی، رضیه؛ دفترچی، عفت. (۱۳۹۰). «پیش‌بینی نشاط ذهنی دانش‌آموزان بر اساس جهت‌گیری‌های هدف و نیازهای اساسی روان‌شناختی». *روان‌شناسی*. ۷۴(۱۹). صص: ۱۶۲-۱۴۷.
- قهرمانی، لیلا؛ طهرانی، هادی؛ رجبی، عبدالحلیم؛ جعفری، علیرضا. (۱۳۹۹). «ارتباط بین دو مفهوم امیدواری و شادکامی در دانشجویان». *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*. ۸(۲). صص: ۱۱۷-۱۰۷.
- کرمانی، زهرا؛ خداپناهی، محمد کریم؛ حیدری، محمود. (۱۳۹۰). «ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسنایدتر». *روان‌شناسی کاربردی*. ۵(۴). صص: ۷-۲۳.

Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 4(8), 404-410.

Arampatzi, E., Burger, M., Stavropoulos, S., & Tay, L. (2020). The role of positive expectations for resilience to adverse events: Subjective well-being before, during and after the Greek bailout referendum. *Journal of Happiness Studies*, 995-965, 21.

Artuch-Garde, R., González-Torres, M. del C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: A study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in Psychology*.

Bernardo, A. B. I., Yeung, S. S., Resurreccion, K. F., Resurreccion, R. R., and Khan, A. (2018). External locus-of-hope, well-being, and coping of students: A cross-cultural examination within Asia. *Psychol. Schools* 923-908, 55.

Chang, E. C., Chang, O. D., Li, M., Xi, Z., Liu, Y., Zhang, X., et al. (2019). Positive emotions, hope, and life satisfaction in Chinese adults: A test of the broaden-and-build model in accounting for subjective well-being in Chinese college students. *J. Posit. Psychol.* 835-829, 14.

Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social indicators research*, 77, 78-61.

Cheavens, J. S., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). The correlates of hope: Psychological and physiological benefits. *Interdisciplinary perspectives on hope*, -119

132.

Crane, M. F. (2014). The differential impact of agency and pathway thinking on goal pursuit and university exam performance. *Pers. Individ. Differ.* 25–20, 58. doi: 10.1016/j.paid.2013.09.026

Davidson, O. B., Feldman, D. B., and Margalit, M. (2012). A focused intervention for 1st year college students: Promoting hope, sense of coherence, and self-efficacy. *J. Psychol.* 353–333, 146.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 182, (3)49.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 84-81, (1)13.

Dixon, D. D. (2019). Hope into action: How clusters of hope relate to success-oriented behavior in school. *Psychol. Schools* 1511–1493, 56. doi: 10.1002/pits.22299

Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of happiness studies*, 759-745, 13.

Fitri, A., Ratna, S., & Mahmud, M. (2022). The Meaning of Ma'rifatullāh and How It Affects Islamic Education. *TAJDID*, 47, (1)29.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 218, (3)56.

Gallagher, M. W., Marques, S. C., and Lopez, S. J. (2017). Hope and the academic trajectory of college students. *J. Happ. Stud.* 352–341, 18.

Gallup (2009). Hope as an outcome of strengths development in freshmen in high school. Omaha, NE: Unpublished raw data.

Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., and Machell, K. A. (2017). Personality strengths as resilience: A one-year multiwave study. *J. Pers.* 434–423, 85. doi: 10.1111/jopy.12250

Griggs, S., and Crawford, S. L. (2017). Hope, core self-evaluations, emotional well-being, health-risk behaviors, and academic performance in university freshmen. *J. Psychosoc. Nurs. Mental Health Serv.* 42–33, 55. doi: -02793695/10.3928 11-20170818

Hart, A., Blincow, D., & Thomas, H. (2018). Resilient therapy: Working with children and families. RoutledgePleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The relations

between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis.

(شهربانو مردانی)

- Applied Research in Quality of Life, 1041-1019 ,16.
- Ismail, H. W., & Berghout, A. (2024). Rethinking the Concept of Al-Saadah (Happiness) in Light of the Quranic Istikhlaf Framework. *Journal of Islam in Asia* (E-ISSN 305-277 ,(1)21 ,(8077-2289.
- Joubert, J., & Guse, T. (2021). A Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Intervention model to facilitate hope and subjective well-being among trauma survivors. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 310-303 ,(4)51.
- Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications.
- Lee, J. Y., & Gallagher, M. W. (2018). Hope and well-being. *The Oxford handbook of hope*, 298 ,287.
- Liu, S. R., Kia-Keating, M., and Modir, S. (2017). Hope and adjustment to college in the context of collective trauma. *J. Am. College Health* 330–323 ,65.
- Lopez, S. J. (2010). Making ripples: How principals and teachers can spread hope throughout our schools. *Phi Delta Kappan* 44–40 ,92.
- Lucas, A. B., Chang, E. C., Li, M., Chang, O. D., Yu, E. Y., and Hirsch, J. K. (2020). Trauma and suicide risk in college students: Does lack of agency, lack of pathways, or both add to further risk? *Soc. Work* 113–105 ,65.
- Lucas, A. G., Chang, E. C., Morris, L. E., Angoff, H. D., Chang, O. D., Duong, A. H., ... & Hirsch, J. K. (2019). Relationship between hope and quality of life in primary care patients: Vitality as a mechanism. *Social Work*, 241-233 ,(3)64.
- Luo, Q., Ahmadi, R., & Izadpanah, S. (2024). Exploring the mediating role of self-efficacy beliefs among EFL university language learners: The relationship of social support with academic enthusiasm and academic vitality. *Heliyon*, 12(10).
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 855-803 ,(6)131.
- Macaskill, A., and Denovan, A. (2013). Developing autonomous learning in first year university students using perspectives from positive psychology. *Stud. Higher Educ.* 38:124142. doi: 03075079.2011.566325/10.1080
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2006). Academic buoyancy and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 282-267 ,(3)43.
- Martin, A., Colmar, S., Davey, L., & Marsh, H. (2010). Longitudinal modeling of academic buoyancy and motivation: Do the '5Cs' hold up over time? *British Journal of Educational Psychology*, 496–473 ,80
- Martin, A.J., & Marsh, H.W. (2006). Academic resilience and its psychological and

- educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 282–267.
- Muwonge, C. M., Schiefele, U., Ssenyonga, J., and Kibedi, H. (2017). Determinants of persistence among science teacher-trainees: Examining the role of self-efficacy, task value, and academic hope. *J. Sci. Teacher Educ.* 548–522 ,28. doi: 1046560/10.1080X.2017.1379860
- Muyan-Yılık, M., & Bakalim, O. (2022). Hope as a mediator of the link between subjective vitality and subjective happiness in university students in Turkey. *The Journal of psychology*, 255-241 ,(3)156.
- Muyan-Yılık, M., & Bakalim, O. (2022). Hope as a Mediator of the Link between Subjective Vitality and Subjective Happiness in University Students in Turkey. *The Journal of Psychology*, 255-241 ,(3)156.
- Pan, Y., Yang, Z., Han, X., and Qi, S. (2021). Family functioning and mental health among secondary vocational students during the COVID19- epidemic: A moderated mediation model. *Pers. Individ. Differ.* 171:110490. doi: 10.1016/j.paid.2020.110490
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 1041-1019 ,(3)16.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 565-529 ,(3)65.
- Satici, B., & Satici, S. A. (2022). Mindfulness and subjective happiness during the pandemic: Longitudinal mediation effect of hope. *Personality and Individual Differences*, 111781 ,197.
- Satici, S. A. (2020). Hope and loneliness mediate the association between stress and subjective vitality. *Journal of College Student Development*, 239-225 ,(2)61.
- Snyder, C. R. & Lopez, S J. (2007) *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks , CA , US : Sage Publications, Inc
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: The Free Press
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, ,(4)13 275-249.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 107 ,(2)1.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B., & Woodward, J. T. (2002). “False” hope. *Journal of Clinical Psychology*, 1022–1003 ,58.

(شهربانو مردانی)

Solberg, P. A., Hopkins, W.G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 417-407 ,13.

Tunçkol, M.H.(2015). RELATIONSHIP OF HAPPINESS AND SUBJECTIVE VITALITY IN UNIVERSITY STUDENTS. *International Journal of Development Research*, -4219 ,(4)5 4222.

Vela, J. C., Smith, W. D., Whittenberg, J. F., Guardiola, R., and Savage, M. (2018). Positive psychology factors as predictors of Latina/o college students' psychological grit. *J. Multicult. Counsel. Dev.* 19–2 ,46. doi: 10.1002/jmcd.12089

Wilson, P. M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. M., & Murray, T. C. (2006). Examining the contributions of perceived psychological need satisfaction to well-being in exercise 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 264-243 ,(4)3)11.

Witvliet, C. v., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 282–271 ,(3)14.

Yan, Z., Zakaria, E., Akhir, N. M., & Hassan, N. (2024). Resilience, dispositional hope, and psychological well-being among college students: A systematic review. *The Open Psychology Journal*, 1)17).

Yazıcı, O.F.(2021). A Study on Vitality and Happiness Levels of Sports High School Students. *Journal of Educational Issues*,229-214;(3)7.



## A Study on the Mediating Role of Hope in the Relationship between Academic Vitality and Subjective Happiness among University Students

Shahrbanoo Mardani <sup>1</sup>

Received: February 06 , 2025

Revised: August 17 , 2025

Accepted: August 19 , 2025

### Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the mediator role of hope in the relationship between academic vitality and mental happiness in the pilgrim students of Imam Reza in the universities of Tabriz. The current research was a descriptive-correlational research. The statistical population of this research included the pilgrim students of Imam Reza (AS) in the universities of Tabriz city in 2023-2022, of which 242 people were selected using the research sampling method. The research tools included the academic vitality questionnaire (Dehghanizadeh and Hossein Chari, 2013), the hope questionnaire (Snyder, 2007) and the subjective happiness scale (Ryan and Frederick, 1997). The data were analyzed using SPSS version 23 and Smart PLS version 3 software, using structural equation modeling. The results of the research showed that there was a significant relationship between academic vitality and mental happiness in students ( $r=0.64$ ). There was a significant relationship between hope and mental happiness in students ( $r=0.457$ ). There was also a relationship between academic vitality and mental happiness with the mediation of hope among students ( $\beta=0.154$  and  $t=4.559$ ). To evaluate the convergent validity, the extracted mean variance criterion was used, and this value was obtained for mental happiness, hope, and academic vitality, respectively, 0.481 ,0.493, and 0.466. This article confirms that the convergent validity of the current questionnaire is acceptable. Also, Cronbach's alpha coefficient for mental happiness, hope and academic vitality was obtained as 0.749 ,0.805 and 0.706 respectively. Also, composite reliability for mental happiness, hope and academic vitality was obtained as 0.811 ,0.857 and 0.780 respectively. Therefore, according to the findings, university counseling units should collaborate with other units in their universities to provide physical and psychological interventions to help university students improve their level of vitality, and in turn help them to improve their level of happiness.

**Keywords:** hope, academic vitality, mental happiness.

1. M.A. in Quranic and Hadith Sciences, Shahid Madani University, Tabriz, Iran:shahrbanomardani@gmail.com