

مدل‌یابی ساختاری پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری ذهن آگاهی

Structural Modeling of Subjective Well-Being Prediction Based on Philosophical Mentality and Perfectionism through Mediation of Mindfulness

Hamed Mahzadeh^{1*}, Ali Pouladi Reyshahri²,
Molood Keikdosravani³, Seyed Musa Golestaneh⁴

حامد ماهزاده^{۱*}، پولادی ریشهری^۲،
مولود کیخسروانی^۳، سید موسی گلستانه^۴

1. Ph. D. in General Psychology, Islamic Azad University of Bushehr Breach, Bushehr
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University of Bushehr Breach, Bushehr
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad university of Bushehr Breach, Bushehr
4. Assistant Professor, Department of Psychology of Education, Khalij Fars University of Bushehr Breach, Bushehr

- ۱- دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، بوشهر
- ۲- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور واحد بوشهر، بوشهر
- ۳- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، بوشهر
- ۴- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر

Abstract

Health is a dynamic state in which individuals consistently adapt themselves to the internal and external changes. Different sciences and disciplines have addressed health issues, which among them, the community health disciplines have a special look at the subject. The purpose of this study was to investigate and develop a structural model for prediction of subjective well-being based on philosophical and perfectionism mentality through mediation of mindfulness in Tehran male employees. The present research was a correlation research and the target population of this study included all male employees of four state departments of Tehran in 2018. In this study, multi-stage cluster random sampling method was used. The sample size was 300 people according to the number of variables in the research. In this research the philosophical mentality, perfectionism, mindfulness, and subjective well-being questionnaires were used. Analyzing of data was performed using path analysis and structural modeling. The structural model of prediction of subjective well-being prediction based on philosophical mentality and perfectionism with the mediation of mindfulness in male employees was satisfactorily matched with research data ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that the subjective well-being in the men employees of Tehran state departments is explained by the philosophical mindedness and perfectionism through mediation of mindfulness.

Keywords:

Subjective well-being, philosophical mentality, perfectionism, mindfulness, structural modeling

چکیده

سلامت حالتی پویاست که بر اساس آن افراد به‌طور مداوم خود را با تغییرات محیط داخلی و خارجی سازگار می‌کنند. علوم و رشته‌های مختلفی به تبیین سلامت پرداخته‌اند که از میان آن‌ها رشته‌های حوزه‌ی بهداشت جامعه، نگاه ویژه‌ای بر این مقوله دارند. پژوهش حاضر با هدف بررسی و تدوین مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری ذهن آگاهی در کارمندان مرد شهر تهران انجام شده است. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه‌ی کارمندان مرد در چهار دستگاه دولتی نهاد ریاست جمهوری، ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز، گمرک و وزارت صنعت و معدن شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بودند. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. حجم نمونه با توجه به تعداد متغیرهای پژوهش، ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد. ابزار این تحقیق، پرسشنامه‌های ذهنیت فلسفی اسمیت (۲۰۰۵)، کمال‌گرایی بشارت (۲۰۰۷)، ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) و بهزیستی ذهنی کبیز و ماگیارمو (۲۰۰۳) بودند. روش آماری مورد استفاده در پژوهش، تبیین مدل ساختاری بود. مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری ذهن آگاهی در کارمندان مرد با داده‌های گردآوری شده برازش قابل قبول و مطلوبی داشت ($P < 0.05$)؛ بنابراین می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری ذهن آگاهی، بهزیستی ذهنی در کارمندان مرد شهر تهران را تبیین می‌کند.

کلیدواژه‌ها:

بهزیستی ذهنی، ذهنیت فلسفی، کمال‌گرایی، ذهن آگاهی، معادلات ساختاری

مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌نگر، موجب تغییر رویکرد آسیب‌شناختی یا منفی به مدل‌های مثبت‌نگر در موضوع سلامت روانی شد. از این حیث، سلامت روانی معادل با کارکردهای مثبت روان‌شناختی در قالب

از حدود دهه ۱۹۶۰، افزایش توجه به رشد روان‌شناختی و ظهور

.....

* نویسنده مسئول: حامد ماهزاده

نشانی: بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، گروه روان‌شناسی

تلفن: ۰۹۱-۲۲۷۷۸۶۲۰ (+۹۸)

پست الکترونیک: hamed.mahzadeh@yahoo.com

بهبودی ذهنی^۱ به‌عنوان کارکرد بهینه‌ی انسان‌ها مفهوم‌سازی شد (نل،^۲ ۲۰۱۱). پژوهش‌های تجربی نشان داد مردم فرهنگ‌های مختلف، بهبودی ذهنی (چیزی که گاهی شادی، شادکامی و شادمانی نامیده می‌شود) را مهم‌ترین مؤلفه‌ی زندگی‌شان می‌خوانند و از این‌رو دانشمندان در پی شناسایی عامل‌های پرورش بهبودی‌اند (لوکاس و دانلن،^۳ ۲۰۰۷). ریف، بهبودی ذهنی را به‌عنوان یک فرایند جهت تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی خود تعریف می‌کند که از شش بُعد خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، رابطه‌ی مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خویش‌تن تشکیل شده است (ویس، وسترهوف و وبوهلمیجر،^۴ ۲۰۱۶). انسانی که از نظر روانی سالم است کسی است که نه تنها دچار اختلال روانی نیست، بلکه از هیجان‌های مثبت نیز برخوردار است و روحیه‌اش را از حالت یکنواخت و معمول زندگی فراتر می‌برد (کوئینگ، ۱۹۹۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد شاد در ابعاد مختلف زندگی همچون سلامت، ازدواج، دوستی، درآمد، تحصیل و کار موفق‌ترند (لیوبومرستی، کینگ، و دینر،^۵ ۲۰۰۵). بر اساس دیدگاه دینر و سلیگمن^۶ (۲۰۰۴) بالا بودن بهبودی ذهنی در افراد، اداره‌ی کشور را برای مسئولان تسهیل می‌کند زیرا افراد شاد با درآمدهای بالا، رفاه را در سطح جامعه افزایش داده و فرصت‌های بیشتری برای دیگران خلق می‌کنند و به دلیل برخورداری از سلامت روان بالا، روابط اجتماعی بهتری در سطح جامعه ایجاد مینمایند. همچنین ریف^۷ (۲۰۱۶) بر نقش مهم حمایتی بهبودی ذهنی در سلامت روانی و همچنین جسمی افراد تأکید می‌کند. احساس ذهنی بهبودی از لحاظ تأمین سلامت روانی و جسمانی و افزایش طول عمر، اثبات ارزش شادکامی برای انسان، اندازه‌گیری شاخص کیفیت زندگی در کنار شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی اهمیت دارد. درواقع، احساس ذهنی بهبودی بزرگ‌ترین آرزو و مهم‌ترین هدف زندگی بشر است که بیش از هر عامل دیگری بهداشت روانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (عسگری و شرف‌الدین، ۲۰۰۹). سلامت روانی به‌عبارت بهبودی ذهنی ابعاد مختلفی دارد که برای دستیابی به یک مدل جامع باید سایر عوامل مؤثر را نیز مورد بررسی قرار داد.

یکی دیگر از ویژگی‌های روان‌شناختی انسان سالم مربوط به مفهوم توجه آگاهانه و هوشیاری‌هایی است که مربوط به زمان حال و اکنون است. این توجه هوشیارانه نیازمند هوشیاری و تمرکز پایا است

که باعث ادراک درستی از واقعیت پیرامونی می‌شود. مفهوم ذهن آگاهی^۸ کمک می‌کند تا فرد زندگی را لحظه‌به‌لحظه تجربه کند و تماس نزدیکی با واقعیت داشته باشد. ذهن آگاهی به‌واسطه‌ی هوشیاری لحظه‌به‌لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روان‌شناختی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است و شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از پیش‌داوری از وقایع جاری زندگی است (گونل، موسیویچ، مکلوین، ایکلانن، کروکر،^۹ ۲۰۱۷). ذهن آگاهی معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است (کابات زین،^{۱۰} ۱۹۹۰). در پژوهش‌هایی که از ذهن آگاهی استفاده می‌شود، بر تعامل بین فرایندهای بدنی، شناختی و هیجانی، تأکید می‌گردد (میچالیک، برگ و هایدنریچ،^{۱۱} ۲۰۱۲). در عمل تحقیقات گسترده‌ی انجام‌شده بر جمعیت بزرگ‌سال مفید بودن این روش درمانی را در حیطه‌های گوناگون همچون مدیریت استرس و اضطراب و ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان به اثبات رسانده است (پوتک، ۲۰۱۲).

استفاده از ذهن آگاهی و انجام پژوهش در این زمینه در سال‌های اخیر افزایش یافته است (پیت، ورتزن و زاچاری،^{۱۲} ۲۰۱۲). بر مبنای مطالعات انجام‌شده، ذهن آگاهی دست‌کم از دو طریق مقابله با نشخوارهای فکری و کاهش پاسخ‌دهی خودکار هیجانی (پاول، استنتون، گریسون، اسموسکی و وانگ،^{۱۳} ۲۰۱۲) بر افسردگی اثر می‌گذارد. لانجر واژه‌ی ذهن آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کار برد. به نظر لانجر، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی را به کار می‌گیرد، آشکار می‌شود. آن سه ویژگی عبارت‌اند از: ۱- خلق یک طبقه‌بندی جدید ۲- پذیرا بودن اطلاعات جدید و ۳- آگاهی از دید و زوایای دید ژرف‌تر و بیشتر (ساین، لایبرهای، لانسینی، گیولبو، ویتن، آلان و همکاران،^{۱۴} ۲۰۰۵). پژوهش‌های مختلفی نشان می‌دهند که ذهن آگاهی با سلامت روانی همبسته است (جنیس، باون و مارلات،^{۱۵} ۲۰۰۵).

یکی از مسائل مهم در بهبودی کارمندان، تفکر است که برای پرورش آن ابزارهایی لازم است. یکی از این ابزارها داشتن ذهن فلسفی است که افراد را در تفکر صحیح و منطقی کمک می‌کند. در

8. mindfulness

9. Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund, Crocker

10. Kabat Zinn

11. Michalak, Burg & Heidenreich

12. Piet, Würtzen, & Zachariae

13. Paul, Stanton, Greeson, Smoski & Wang

14. Singh, Nirbhay, Lancioni, Giulio, Winton, Alan & et all

15. Janis, Leigh Bowen, Marlatt,

1. Subjective-Wellbeing

2. Nel

3. Lucas, Donnellan

4. Weiss, Westerhof & Bohlmeijer

5. Lyubomirsky, King, Diener

6. Diener & Seligman

7. Ryff

وضع استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد و گرایش به ارزیابی متقدهای رفتار خود و دیگران مشخص می‌شود (روشن‌فر، مختاری، پاداش، ۲۰۱۳) و مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خودارزیابی‌های منفی، انتقادات و سرزنش خود همراه است (فراست، مارتن، لهارت، روزن بلات، ۱۹۹۰). کمال‌گرایی ساختاری شخصیتی است که نشان‌دهنده تلاش برای دستیابی به استانداردهای بالا برای عملکرد و تمایل به ارزیابی خود به شیوه‌ی انتقادی است (فلت و هویت، ۲۰۰۶). فرد کمال‌گرا مجموعه‌ای از استانداردهای سخت، غیرواقعی و بالا ایجاد می‌کند، چنین شخصی هنگام ارزیابی عملکرد خود، درگیر تفکر همه یا هیچ می‌شود و شرط موفقیت را دستیابی به این استانداردها می‌داند. انتظار می‌رود کمال‌گرایی جنبه‌های مختلف سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد (اروزهان، کاراکاسی، آیرک، ۲۰۱۱).

بررسی عوامل پیش‌آیند و پس‌آیند بهزیستی ذهنی همواره از دغدغه‌های پژوهشگران روان‌شناسی اجتماعی، صنعتی و سازمانی و حوزه‌های مرتبط با علوم مدیریت بوده است. این عوامل در مطالعات متعدد به تناسب اهمیت و تأثیر خود شناسایی و یا طبقه‌بندی شده‌اند. اما متأسفانه کار بر روی تعدیل این عوامل و تلاش‌های تجربی جهت کاهش دادن عوامل منفی تأثیرگذار بر بهزیستی ذهنی، خلأی برجسته در این حوزه است. علی‌رغم همه‌ی پژوهش‌هایی که در حوزه سلامت روان انجام شده است، این مسئله هنوز به‌عنوان یکی از چالش‌ها و دغدغه‌های نظام اداری ما مطرح است. با توجه به اهمیت سازه‌ی بهزیستی ذهنی در ارتقای سلامت روانی افراد و با عنایت به اندک بودن پژوهش‌های انجام‌شده بر اساس یک مدل ساختاری در این حوزه، انجام این پژوهش برای سنجش و بررسی ارتباط این سازه‌ها با بهزیستی ذهنی، ضرورت دارد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر، تدوین مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در کارمندان مرد شهر تهران است که در قالب مدل مفهومی زیر طراحی و تنظیم شده است.

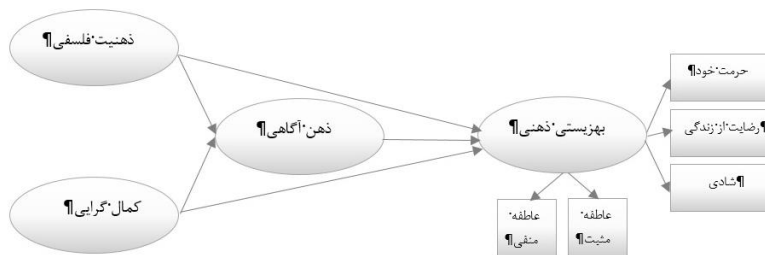
با توجه به پشتوانه‌ی نظری و پژوهشی موجود، این پژوهش درصدد است این مسئله را موردبررسی قرار دهد که آیا می‌توان بر اساس برخی از مؤلفه‌های کمال‌گرایی و ذهنیت فلسفی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی، بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کرد؟

خصوص ذهنیت فلسفی^۱ اسمیت معتقد است تفکر منطقی اساس کار فرد است و فرد با تفکر منطقی از شناسایی مسئله تا پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب برای مشکلات پیش می‌رود؛ این کار امکان‌پذیر نیست مگر این‌که از خصوصیات تفکر فلسفی برخوردار باشد. (اسمیت به نقل از بهرنگی، ۲۰۰۴). ذهنیت فلسفی به معنای توانایی ذهن، شیوه‌ی تفکر، محصول طرز فکر و یا تصویر ذهنی بیان شده است. به عبارت کامل‌تر، ذهنیت فلسفی نیرویی است که دارای تمرکز فکر، حساسیت در مقابل ادراک و پیوند بین آن‌ها، جهت فهم حقایق است. ذهنیت فلسفی مانند روح فلسفی دارای خصوصیتی است که در رفتار و طرز فکر فیلسوف، در برخورد وی با دیگران، روبه‌رو شدن با مشکلات و به‌طورکلی در تمام شئون زندگی وی به چشم می‌خورد که باعث تمایز او از دیگران می‌شود و سه بُعد جامعیت، تعمق و انعطاف‌پذیری را در بر می‌گیرد (شریعتمداری، ۲۰۱۵). به اعتقاد اسمیت، کسی که ذهن فلسفی دارد، تمایل شدیدی به دانستن دارد و این تمایل را با احتیاط زیاد در مورد باورهایش ترکیب می‌کند. او ذهن منطقی داشته و عادت به درست فکر کردن دارد. عادت به تفکر و قضاوت صحیح و ارزش‌گذاری و توانایی کاربرد آن در زندگی را می‌توان ذهنیت فلسفی نامید. ذهنیت فلسفی ساختن منش است که عبارت است از شکل دادن عادات، نگرش‌ها و ارزش‌هایی که تفکر و قضاوت صحیح بر آن حاکم باشد (نقل از بیکزاد و دادخواه، ۲۰۱۲). پس از توجه به قسمت شناختی ابعاد سلامت روان و بهزیستی ذهنی به موارد همچون ویژگی‌های فردی افراد نیز می‌توان توجه داشت. یکی از ویژه‌های فردی که تحقیقات متنوع بر روی آن صورت گرفته است کمال‌گرایی^۲ است.

کمال‌گرایی نقش مهمی در سبب‌شناسی، حفظ و مسیر آسیب‌های روانی در بزرگسالان دارد و با مکانیزم‌هایی از جمله معیارهای افراطی که باعث ایجاد قوانین انعطاف‌ناپذیر برای عملکرد می‌شود و نیز رفتارهایی همچون اجتناب و ارزیابی مکرر عملکرد، سوگیری‌های شناختی همچون افکار دو مقوله‌ای، توجه انتخابی به شکست و افزایش معیارها در مورد دستاوردها برجسته می‌شود (گلور، برون، فیبرن و شافران، ۲۰۰۷). اکثر تعاریف اولیه، کمال‌گرایی را ویژگی ناکارآمد در نظر می‌گیرند. کمال‌گرایان افرادی با عقاید محکم و ثابت‌اند و سختی عقاید و انعطاف‌پذیری یکی از اولین خصوصیت‌های است که درباره کمال‌گرایی مطرح شد (برنز و فدوا، ۲۰۰۵). کمال‌گرایی ویژگی شخصیتی است که با تلاش برای بی‌عیب بودن و

4. Frost, Marten, Lahart & Rosenblate
5. Flett & Hewitt
6. Erozhan, Karakasy, Ayberk

1. Philosophy Mindedness
2. Perfectionism
3. Glover, Brown, Fairburn, Shafran



شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق

مختلف، انتخاب شدند. برای اجرای پژوهش، در ابتدا مجوزهای لازم از مراکز ذی‌ربط اخذ گردید؛ سپس با حضور در مراکز دولتی، پس از جلب اطمینان و توضیحات کافی در خصوص انجام پژوهش، به جمع‌آوری داده‌ها به صورت انفرادی پرداخته شد. از تمامی افراد خواسته شد تا به سوالات پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند و به شرکت‌کننده اطمینان داده شد که تمامی اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و در پرسش‌نامه‌ها از اسامی پاسخگویان استفاده نخواهد شد. در اجرای پرسش‌نامه نیز هیچ محدودیت زمانی وجود نداشت و پاسخ‌دهندگان موظف بودند بعد از تکمیل پرسش‌نامه آن را تحویل دهند. پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه، داده‌های خام مورد نیاز، استخراج شد و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS²¹ و AMOS متغیرها تعریف و اطلاعات وارد شد و با استفاده از روش‌های آماری تحلیل مسیر و مدل‌یابی ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار پژوهش

مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران (TMPS) (بشارت، ۲۰۰۷)

یک مقیاس ۳۰ سؤالی است و سه بُعد کمال‌گرایی خویش‌مدار، کمال‌گرایی جامعه‌مدار و کمال‌گرایی دیگرمدار را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ برای بزرگ‌سالان طراحی گردیده است. در این مقیاس ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی خویش‌مدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۰ و ۰/۸۱ محاسبه شده است که نشانه‌ی همسانی درونی خوبی است. در پژوهش حاضر این ضرایب برای زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی خویش‌مدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار و کمال‌گرایی کل به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۹۲، ۰/۷۹ و ۰/۸۳ محاسبه شد. روایی هم‌زمان مقیاس نیز از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس مشکلات بین فردی (هروویتز، روزنبرگ، بائر، ارنو و ویلاسنور، ۱۹۸۸)، مقیاس روانی (ویت و ویر، ۱۹۸۳) و رگه‌های نورزگرایی و برون‌گردی سیاه‌هی بازنگری‌شده‌ی شخصیتی NEO

روش

روش این پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش کلیه‌ی کارمندان مرد دستگاه‌های دولتی نهاد ریاست جمهوری، ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز، گمرک و وزارت صنعت، معدن و تجارت شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بودند. هومن (۲۰۰۵)، برای در نظر گرفتن حجم نمونه‌ی آماری با توجه به مدل معادلات ساختاری با روش معمولی کمترین مجزورات استاندارد، برای هر متغیر، ۱۵ نفر را پیشنهاد می‌دهد و کلاتری (۲۰۱۵) این عدد را بین ۵ تا ۲۰ می‌داند. همچنین نسبت ۱۰ مشاهده به ازای هر متغیر مستقل را هالیسنسکی و فلورت (۱۹۷۰) به نقل از هومن، (۲۰۰۵) و میلر و کانس (۱۹۷۳) به نقل از هومن، (۲۰۰۵) پیشنهاد نموده‌اند. از دیدگاه جیمز استیونس در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر پیش‌بین در تحلیل رگرسیون چندگانه با روش معمولی کمترین مجزورات استاندارد، یک قاعده‌ی سرانگشتی خوب به حساب می‌آید (به نقل از هومن، ۲۰۰۵). پس به‌طور کلی در روش‌شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شود. با توجه به تعداد زیاد متغیر و زیرمقیاس‌های این مدل پیشنهادی (۱-بهبودی ذهنی شامل سه زیرمقیاس بهبودی هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی، ۲-ذهنیت فلسفی شامل سه بُعد جامعیت، تعمق و انعطاف‌پذیری ۳-کمال‌گرایی شامل سه بُعد کمال‌گرایی خویش‌مدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار و ۴-ذهن‌آگاهی شامل پنج بُعد مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن) و با در نظر گرفتن ابعاد چهارده‌گانه‌ی متغیرها، نمونه‌ی آماری، به تعداد ۳۰۰ نفر از کارمندان مرد دستگاه‌های دولتی نهاد ریاست جمهوری، ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز، گمرک و وزارت صنعت، معدن و تجارت شهر تهران (شامل ۲۵ واحد سازمانی در هر سازمان) انتخاب شد. قابل ذکر است که از هر واحد چند زیرمجموعه‌ی سازمانی به تصادف انتخاب گردید و سپس کارمندان هر زیرمجموعه مورد مطالعه قرار گرفتند و به‌طور تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای از قسمت‌های

1. Tehran Multidimensional Perfectionism Scale

(کاستا و مک کریريال، ۱۹۹۲) محاسبه گردید. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان دادند که بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیرمقیاس کمال‌گرایی خودمحور با مشکلات بین فردی ($r=0/44$ ، $P<0/001$)، بهزیستی روان‌شناختی ($r=0/62$ ، $P<0/001$) و نوززگرایی ($r=0/74$ ، $P<0/001$) همبستگی معنادار وجود دارد (بشارت، ۲۰۰۷).

پرسشنامه‌ی ذهن آگاهی

مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) ارائه گردیده است. این پرسشنامه که دارای ۱۱۲ گویه و ۵ مؤلفه است؛ بر اساس نتایج ۴ عامل از ۵ عامل با عامل‌های شناخته‌شده در ^۱KIMS قابل‌مقایسه بود و پنجمین عامل شامل آیتم‌هایی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه‌ی درونی تعریف شد. عامل‌های به‌دست‌آمده این‌چنین نام‌گذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه‌ی موارد معنادار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نئوسر، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، ۲۰۱۲). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون - باز آزمون پرسشنامه FFMQ^۲ در نمونه ایرانی بین $r=0/57$ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و $r=0/84$ (عامل مشاهده) قرار داشت. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $\alpha=0/55$ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و $\alpha=0/83$ مربوط به عامل توصیف) به‌دست آمد (احمدوند، ۱۳۹۲).

پرسشنامه‌ی بهزیستی ذهنی کیز و ماگیارمو

مقیاس بهزیستی ذهنی توسط کی‌یز و ماگیارمو (۲۰۰۳) برای سنجش بهزیستی هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی بکار می‌رود که از ۴۵ سؤال تشکیل شده است. ۱۲ سؤال اول مربوط به بهزیستی هیجانی است، ۱۸ سؤال بعدی مربوط به بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد و در نهایت ۱۵ سؤال بعدی مربوط به بهزیستی اجتماعی است. اعتبار درونی زیرمقیاس بهزیستی هیجانی در بخش هیجان مثبت ۰/۹۱ و بخش هیجان منفی ۰/۷۸ بود. مقیاس بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دارای اعتبار درونی متوسط از ۰/۴ تا ۰/۷ و

اعتبار مجموع هر دوی این مقیاس‌ها ۰/۸ و بالاتر بود (کی‌یز و ماگیارمو، ۲۰۰۳) برای بررسی روایی این مقیاس از روایی عاملی استفاده شده است که نتایج تحلیل عامل تأییدی، ساختار سه عاملی این مقیاس را تأیید کرده است. در مطالعه‌ی گلستانی بخت (۲۰۰۸) ضریب پایایی و پایایی بازآزمایی ۰/۸۶ گزارش شده است. پایایی مقیاس بهزیستی ذهنی و زیرمقیاس‌های بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ است. آلفای کرونباخ برای هر یک از موارد فوق به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۶، ۰/۸۰ و ۰/۶۴ محاسبه شده که حاکی از همسانی درونی مطلوب مقیاس است (گلستانی بخت، ۲۰۰۸).

پرسشنامه‌ی ذهنیت فلسفی فیلیپ ج. اسمیت

ذهنیت فلسفی الگوی تفکری است که دارای سه مؤلفه‌ی اصلی جامعیت، تعمق و انعطاف‌پذیری است، هر مؤلفه دارای بیست عبارت یا گویه است پرسشنامه در کل ۶۰ گویه دارد که پاسخ‌های آن‌ها بر روی مقیاس پنج‌درجه‌ای به‌صورت هرگز، به‌ندرت، بعضی مواقع، تقریباً همیشه و همیشه تنظیم شده است. برای سنجش ذهنیت فلسفی از پرسشنامه‌ای که توسط ایرج سلطانی (۱۹۹۷) تدوین و اجرا و توسط محمدعلی زکی (۱۹۹۸) و مهوش مرتضایی مقدم (۲۰۰۲)، مجدداً اجرا شده است، استفاده می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده برای این پرسشنامه، ۰/۷۳ بوده است و در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده ۰/۷۴ می‌باشد. برای سنجش روایی پرسشنامه‌ی ذهنیت فلسفی، از روش اعتبار محتوایی به‌صورت کیفی استفاده شده که در این روش، نظر افراد متخصص در موضوع مورد مطالعه بررسی می‌شود. بنابراین، برای تعیین میزان همخوانی گویه‌ها با ویژگی‌های ذهن فلسفی بر اساس تشخیص متخصصان فلسفه و تعلیم و تربیت عمل شده است. (جاویدی، ابوترابی، ۲۰۱۰)

یافته‌ها

از مجموع ۳۰۰ شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۱ درصد در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال، ۲۶ درصد در گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال، ۴۱ درصد در گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال و ۲۲ درصد در گروه سنی ۵۰ سال به بالا بودند. همچنین از نظر سطح تحصیلات نیز، ۱۶ درصد دیپلم، ۲۶/۳ درصد فوق‌دیپلم، ۴۴/۷ درصد لیسانس، ۱۰ درصد فوق لیسانس و ۳ درصد دکتر بودند. جدول شماره ۱، شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را ارائه می‌کند.

1. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills
2. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

جدول ۱. آماره‌های توصیفی (مرکزی و پراکندگی) متغیرهای پژوهش (تعداد ۳۰۰ نفر)

متغیر	کمترین مقدار	بیشترین مقدار	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشی‌دگی
جامعیت	۰	۲۵	۱۵/۵۳	۵/۳۶	-۱/۲	۱/۵۷۲
تعمق	۰	۲۴	۱۳/۶۸	۴/۴۰	-۰/۰۷۵	-۰/۱۱۷
انعطاف‌پذیری	۲	۲۶	۱۶/۱۹	۳/۶۵	-۰/۱۰۸	-۰/۲۸۹
ذهنیت فلسفی (نمره‌ی کل)	۵	۷۱	۴۵/۴۰	۱۰/۹۷	-۱/۵۲۲	۱/۰۸۶
جامعه‌مدار	۴	۳۷	۲۱/۸۰	۹/۳۴	-۰/۱۷۷	-۱/۱۷۳
دیگرمدار	۱۷	۱۳۱	۵۴/۸۳	۳۶/۴۶	-۰/۶۴۵	-۰/۵۸۸
خوب‌شدن‌مدار	۱۶	۶۹	۳۹/۵۲	۱۰/۶۹	-۰/۵۷۶	۰/۸۷۷
کمال‌گرایی (نمره‌ی کل)	۳۷	۲۳۴	۱۱۶/۱۵	۴۶/۵۰	-۰/۱۴۶	-۰/۷۰۳
مشاهده	۵	۲۵	۱۳/۵۱	۴/۷۳	-۰/۶۵۵	-۰/۱۵۷
عمل توأم با هوشیاری	۷	۳۵	۱۸/۶۶	۴/۷۷	-۰/۴۶۴	۰/۰۲۲
غیر قضاوتی	۶	۳۵	۱۷/۶۸	۵/۱۵	-۱/۳۰۵	۱/۶۸۳
توصیف	۷	۲۵	۱۴/۴۰	۳/۹۳	-۱/۲۰۷	۰/۲۸۲
غیر واکنشی بودن	۷	۲۵	۱۵/۷۹	۴/۷۴	-۱/۰۵۵	۲/۴۸۲
ذهن‌آگاهی (نمره‌ی کل)	۳۸	۱۲۵	۸۰/۰۳	۱۶/۰۲	-۰/۷۰۶	۰/۸۸۳
اجتماعی	۱	۵۶	۱۹/۶۵	۷/۴۲	-۰/۹۴۵	۰/۱۱۷
روانی	۳	۲۲	۱۶/۱۳	۳/۷۳	-۱/۰۹۷	۰/۸۵۲
هیجانی	۱	۴۰	۲۰/۱۲	۶/۶۶	-۰/۱۴۶	۰/۴۷۷
بهبودی‌ذهنی (نمره‌ی کل)	۸	۱۰۸	۵۵/۸۹	۱۵/۱۱	۰/۳۳۷	۰/۴۰۴

جدول ۲. بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیر	مقدار Z	سطح معناداری (p)
ذهنیت فلسفی (نمره‌ی کل)	۱/۱۹	۰/۰۷
کمال‌گرایی	۱/۲۰	۰/۰۷
ذهن‌آگاهی (نمره‌ی کل)	۰/۸۴	۰/۴۷
بهبودی‌ذهنی	۱/۱۰	۰/۱۷

کمال‌گرایی، ذهنیت فلسفی و بهبودی‌ذهنی به‌عنوان متغیر پنهان وارد مطالعه شدند. از این‌رو، پیش از تحلیل شاخص‌های برازندگی، مدل اندازه‌گیری متغیر مکنون فوق با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی ارزیابی شد.

پس از اطمینان از برازش مطلوب مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری‌شده و در مرحله‌ی دوم، شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری (شکل ۱) مورد ارزیابی قرار گرفت. در مدل ساختاری پژوهش چنین فرض شده بود که دو متغیر مکنون ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی هم به‌صورت مستقیم و هم با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر متغیر مکنون بهبودی‌ذهنی اثر دارد.

جدول شماره ۳ شاخص‌های برازش مدل را با استفاده از نرم‌افزار AMOS نشان می‌دهد.

با توجه به مقادیر شاخص‌های برازندگی، که همه‌ی آن‌ها به‌نوعی نشان‌دهنده‌ی برازش مطلوب و قابل قبول مدل با داده‌های

همان‌طور که جدول شماره ۲ نشان می‌دهد، با توجه به مقدار Z به‌دست‌آمده و سطح معناداری $p > 0/05$ در هر یک از متغیرها می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که توزیع متغیرهای موردنظر با توزیع نرمال اختلاف معناداری ندارند. در نتیجه این پیش‌فرض مورد تأیید قرار گرفت.

همچنین پیش‌فرض عدم هم‌خطی متغیرهای مستقل نیز با استفاده از شاخص عامل تورم واریانس (VIF^1) نشان داد که مشکل هم‌خطی بین متغیرهای پژوهش وجود ندارد. برای تشخیص وجود استقلال خطاها نیز از آزمون دوربین - واتسون استفاده شد. آماره‌ی دوربین-واتسون ($1/92$) بیانگر وجود استقلال خطاها بین متغیرهای مستقل و وابسته‌ی تحقیق بود.

برای تحلیل داده‌ها از مدلیابی معادلات ساختاری استفاده شد. در این پژوهش متغیر ذهن‌آگاهی به‌عنوان نشانگر و سه متغیر

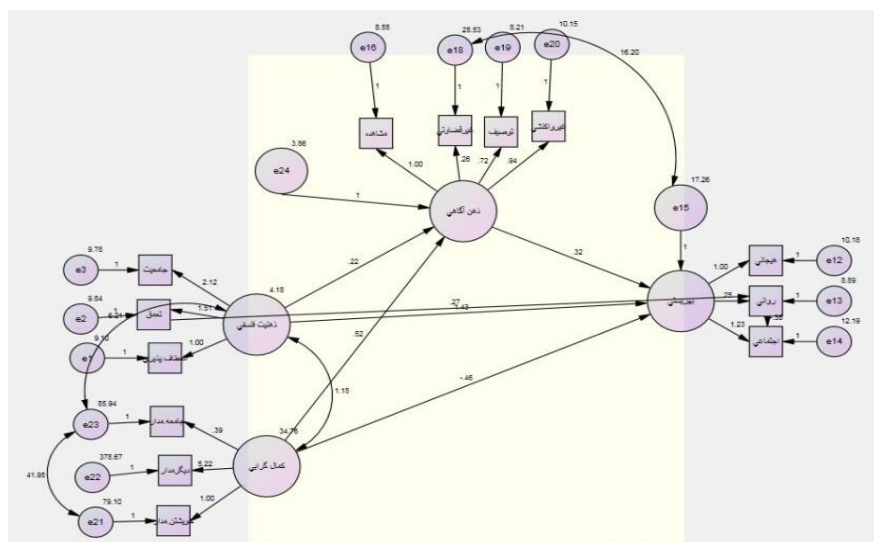
1. Variance inflation factor

پژوهشی بود و با توجه به نتایج به دست آمده، فرضیه‌ی اصلی پژوهش ذهنی برانده‌ی داده‌هاست. نتایج به دست آمده از مدل ساختاری با تأیید می‌شود. به عبارت دیگر الگوی پیشنهادی پیش‌آیندهای بهزیستی توجه به ضرایب تحلیل مسیر به شکل زیر است:

جدول ۳. شاخص‌های برازش در مدل

شاخص‌های برازندگی	مقدار	حد مجاز
مجنور کای	۲/۷۱	<۳
ریشه‌ی خطای میانگین مجنورات تقریبی (RMSEA)	۰/۰۹	<۰/۱
شاخص نرم‌شده‌ی برازندگی (NFI)	۰/۹	>۰/۹
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	۰/۹۰	>۰/۹
شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۰	>۰/۹
شاخص خوبی برازندگی (GFI)	۰/۹۱	>۰/۹
شاخص خوبی برازندگی تعدیل شده (AGFI)	۰/۹۰	>۰/۹

شکل ۲. مدل ساختاری برحسب ضرایب برآورد شده



جدول ۴. نتایج مربوط به برآورد مستقیم مدل

تأیید/رد	سطح معناداری	C.R.	S.E.	مقدار برآورد ضریب مسیر	اثرات مستقیم متغیرها
تأیید	$p < 0.05$	۱/۹۹	۰/۱۰۹	۰/۱۲	ذهنیت فلسفی → ذهن آگاهی
تأیید	$p < 0.05$	-۷/۸۶	۰/۰۶	-۰/۸۲	کمال‌گرایی → ذهن آگاهی
تأیید	$p < 0.05$	۷/۲۵	۰/۱۹	۰/۵۴	ذهنیت فلسفی → بهزیستی ذهنی
رد	$p > 0.05$	۱/۲۵	۰/۲۵	۰/۲۲	ذهن آگاهی → بهزیستی ذهنی
تأیید	$p < 0.05$	-۲/۸۴	۰/۱۶	-۰/۵۰	کمال‌گرایی → بهزیستی ذهنی
رد	$p > 0.05$	۰/۸۴	۰/۶۲	-۰/۰۲۶	اثر غیرمستقیم ذهنیت فلسفی → بهزیستی ذهنی
تأیید	$p < 0.05$	-۱/۹۰	۰/۲۵	-۰/۱۸۳	اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی → بهزیستی ذهنی

رابطه‌ی مستقیم اثر متغیر ذهنیت فلسفی بر ذهن آگاهی، مقدار ضریب مسیر ($p < 0.05$) 0.12 بوده و ارزش t آن بیان می‌کند که رابطه‌ی معنادار وجود دارد. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه‌ی ۲ پژوهش در خصوص تأثیر متغیر ذهنیت فلسفی بر ذهن آگاهی تأیید و فرض صفر رد می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که رابطه‌ی مستقیم اثر متغیر

نتایج جدول ۴ نشان داد که رابطه‌ی مستقیم اثر متغیر کمال‌گرایی بر ذهن آگاهی، مقدار ضریب مسیر ($p < 0.05$) -0.82 بوده و ارزش t آن بیان می‌کند که رابطه‌ی معنادار وجود دارد. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه‌ی ۱ پژوهش در خصوص تأثیر متغیر کمال‌گرایی بر ذهن آگاهی تأیید و فرض صفر رد می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که

ذهن‌آگاهی بر بهزیستی ذهنی، مقدار ضریب مسیر ($p > 0.05$) (0.22) بوده و ارزش t آن بیان می‌کند که رابطه‌ی معنادار وجود ندارد. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه‌ی ۳ پژوهش در خصوص تأثیر متغیر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی ذهنی رد و فرض صفر تأیید می‌شود.

همچنین نتایج نشان داد رابطه‌ی مستقیم اثر متغیر کمال‌گرایی بر بهزیستی ذهنی، مقدار ضریب مسیر ($p < 0.05$) (-0.50) بوده و ارزش t آن بیان می‌کند که رابطه‌ی معنادار وجود دارد. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه‌ی ۴ پژوهش در خصوص تأثیر متغیر کمال‌گرایی بر بهزیستی ذهنی تأیید و فرض صفر رد می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که رابطه‌ی مستقیم اثر متغیر ذهنیت فلسفی بر بهزیستی ذهنی، مقدار ضریب مسیر ($p < 0.05$) (0.54) بوده و ارزش t آن بیان می‌کند که رابطه‌ی معنادار وجود دارد. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه‌ی ۵ پژوهش در خصوص تأثیر متغیر ذهنیت فلسفی بر بهزیستی ذهنی تأیید و فرض صفر رد می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که رابطه‌ی غیرمستقیم اثر متغیر کمال‌گرایی بر بهزیستی ذهنی، مقدار ضریب مسیر ($p < 0.05$) (-0.183) بوده و ارزش t آن بیان می‌کند که رابطه‌ی معنادار وجود دارد. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه‌ی ۶ پژوهش در خصوص تأثیر متغیر کمال‌گرایی (از طریق ذهن‌آگاهی) بر بهزیستی ذهنی تأیید و فرض صفر رد می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که رابطه‌ی غیرمستقیم اثر متغیر ذهنیت فلسفی بر بهزیستی ذهنی، مقدار ضریب مسیر ($p > 0.05$) (0.26) بوده و ارزش t آن بیان می‌کند که رابطه‌ی معنادار وجود ندارد. بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان فرضیه‌ی ۷ پژوهش در خصوص تأثیر متغیر ذهنیت فلسفی (از طریق ذهن‌آگاهی) بر بهزیستی ذهنی رد و فرض صفر تأیید می‌شود. همچنین نتایج نشان داد که رابطه‌ی غیرمستقیم اثر متغیر ذهنیت فلسفی بر بهزیستی ذهنی از طریق ذهن‌آگاهی در سطح ($p > 0.05$) غیر معنادار و اثر متغیر کمال‌گرایی بر بهزیستی ذهنی از طریق ذهن‌آگاهی در سطح ($p < 0.05$) معنادار بود.

بحث

یافته‌های این پژوهش مؤید برآزش مدل مفهومی پژوهش مبنی بر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در کارمندان مرد شهر تهران بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که مدل ارائه‌شده در خصوص ارتباط بین متغیرها با استفاده از شاخص‌های نیکویی برآزش، مورد تأیید است.

همچنین رابطه‌ی مستقیم اثر متغیر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی ذهنی و رابطه‌ی غیرمستقیم اثر متغیر ذهنیت فلسفی بر بهزیستی ذهنی از طریق ذهن‌آگاهی، غیر معنادار و اثر مستقیم و غیرمستقیم سایر متغیرها بر بهزیستی ذهنی معنادار بود. در پژوهش حاضر الگوی

ساختاری فرض شد که ذهن‌آگاهی نقش واسطه‌ای بین ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی در رابطه با پیش‌بینی بهزیستی ذهنی در بین کارمندان مرد شهر تهران را ایفا می‌کند. در واقع می‌توان گفت که هر قدر که بُعد ساختاری ذهنیت فلسفی، کمال‌گرایی و ذهن‌آگاهی در بین کارمندان مرد بیشتر باشد و بهبود پیدا کند سطح بهزیستی ذهنی هم به دنبال آن افزایش پیدا می‌کند و برعکس. نتایج به‌دست‌آمده در این بخش از پژوهش با نتایج پژوهش‌های وطن‌دوست، میزبایان، حسن‌زاده (۲۰۱۵)؛ عماد، آتش‌پور، ذاکر فرد (۲۰۰۷)؛ اورکی و سامی (۲۰۱۷)؛ جغتایی (۲۰۱۷)؛ بوت (۲۰۱۰)، ویمبرلی، میتتر، ساه^۱ سویسا و ویلکامب^۲ (۲۰۱۵) همخوانی دارد.

نتایج این پژوهش نشان داد که اثر کل و مستقیم کمال‌گرایی بر بهزیستی ذهنی منفی و معنادار بود و همچنین کمال‌گرایی به‌صورت غیرمستقیم با میانجی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی ذهنی اثرگذار است. این نتیجه، با نتایج براون و رایان^۳ (۲۰۰۳)، احمدوند، حیدری نسب و شعیری (۲۰۱۲)؛ هوول، دیگدن، بورو^۴ (۲۰۱۰) همسو است. در تبیین این یافته طبق نظر فراست و همکاران (۱۹۹۰) ترس از شکست می‌تواند برانگیزاننده‌ی مؤلفه‌های رفتاری کمال‌گرایی که هدف آن‌ها رسیدن به معیارهای غیرمعتاد و بالای فرد است باشد و نگرانی در مورد اشتباهات، عامل اصلی کمال‌گرایی محسوب می‌شود (فراست و همکاران، ۱۹۹۳). همچنین کسانی که کمال‌گرا هستند اهمیت زیادی به ارزیابی‌های دیگران می‌دهند و از عدم تأیید توسط دیگران نگران‌اند. به‌طور کلی تحقیقات نشان داده است که ابعاد کمال‌گرایی پیش‌بینی کننده‌های قوی برای نگرانی هستند (شافران و منسل، ۲۰۰۱)؛ به‌طوری‌که ممکن است افراد کمال‌گرا به جهت ترس زیاد از شکست و همچنین داشتن اهداف غیرواقع‌بینانه، سطوح بالایی از نگرانی و پریشانی روان‌شناختی را تجربه کنند. نگرانی و پریشانی روانی می‌تواند مانع از عملکرد بهینه‌ی فرد شده و لذا تأثیرات منفی در بهزیستی ذهنی وی داشته باشند. از طرف دیگر ذهن‌آگاهی مهارتی است که به افراد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت‌کننده‌اند، دریافت کنند (کابات زین، ۲۰۰۳). وقتی اشخاص نسبت به زمان حال آگاه می‌شوند، دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نکرده و نگرانی آن‌ها کاهش خواهد یافت؛ در نتیجه احتمال می‌رود افزایش ذهن‌آگاهی منجر به تغییر در رابطه‌ی کمال‌گرایی و ذهنیت فلسفی با بهزیستی ذهنی گردد. لذا طبق این پژوهش و همخوان با تحقیقات پیشین، تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی قابل‌انتظار است و در واقع، بر اساس

1. Wimberley, Mintz & Suh
2. Soysa & Wilcomb
3. Kabat & Zinn
4. Howell, Digdon, Buro

قضاوت‌ها باعث آگاهی بیشتر از خودشان می‌شود. به‌طور کلی نتایج پژوهش حاضر و پیشینه‌ی آن حاکی از این است که نوع نگرش افراد در جلوگیری و یا افزایش مشکلات روان‌شناختی مؤثر است و یا به عبارتی، طرز تفکر و بینش فرد بر نگرش‌های عینی او به مسائل زندگی و نیز رفتار، عواطف و احساسش تأثیرگذار هستند.

مدل به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر، از یک‌سو، از نقش واسطه‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه بین ذهنیت فلسفی با کمال‌گرایی و از سوی دیگر، نقش پیش‌بین آن‌ها در رابطه با بهزیستی ذهنی، حمایت و پر کردن خلأهای نظری و پژوهشی در این زمینه کمک کرد. این مدل از لحاظ نظری این نکته را خاطر نشان می‌سازد که تربیت افراد با بهزیستی روان‌شناختی و ذهنی بالا، باید در اولویت خانواده‌ها و سازمان‌های ذی‌ربط قرار گیرد؛ چراکه پرورش بهزیستی روانی افراد، زمینه را برای شکل‌دهی عواطف مثبت، حرمت خود، شادکامی، رضایت از زندگی و کاهش کمال‌گرایی با بروز رفتارهای سالم فراهم می‌سازد که خود تضمین‌کننده‌ی پویایی جامعه خواهد بود.

یافته‌های پژوهش حاضر باید در بافت محدودیت‌های آن تفسیر شود. از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از پرسشنامه به‌عنوان یک ابزار خودگزارشی بود. در ابزارهای خودگزارشی ممکن است شرکت‌کنندگان به دلیل سوگیری مطلوبیت اجتماعی آگاهانه یا ناخودآگاه، پاسخ‌های خود را تحریف کنند؛ از این رو توصیه می‌شود تعمیم‌یافته‌ها با احتیاط صورت گیرد. همچنین انجام پژوهش آزمایشی به‌منظور تعیین میزان اثربخشی مداخلات مبتنی بر افزایش ذهن‌آگاهی و بهزیستی ذهنی (مداخلات موج سوم رفتاردرمانی شناختی) در کاهش پیامدهای منفی کمال‌گرایی پیشنهاد می‌شود. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش مبنی بر اینکه افزایش کمال‌گرایی با کاهش بهزیستی ذهنی همراه است و ذهن‌آگاهی و ذهنیت فلسفی پیش‌بین‌های مثبت بهزیستی ذهنی هستند و همچنین از آنجا که در سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی، با کاهش کمال‌گرایی میزان افزایش بهزیستی ذهنی و روانی در کارکنان چشمگیر است، پیشنهاد می‌گردد مشاوران در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی در جلسات آموزشی و درمانی که به‌منظور کاهش کمال‌گرایی به دلیل پیامدهای منفی آن بر بهزیستی ذهنی کارمندان دارد، به افزایش ذهن‌آگاهی توجه ویژه‌تری داشته باشند.

تشکر و قدردانی

محقق وظیفه خود می‌داند از تمامی کارکنانی که در انجام این پژوهش، صمیمانه همکاری کردند، سپاسگزار می‌نماید.

یافته‌ها، با افزایش ذهن‌آگاهی، بهزیستی ذهنی افراد نیز در نمرات مختلف کمال‌گرایی افزایش یافته است؛ هرچند اثر محدودتری بر روی ذهنیت فلسفی ایجاد کرده است. اما از آنجا که افزایش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به افراد کمال‌گرا کمک می‌کند که کمتر نگران اشتباهات فردی خود باشند. انتظار می‌رود افزایش ذهن‌آگاهی منجر به افزایش بهزیستی ذهنی در افراد کمال‌گرا با ذهنیت فلسفی شود. همچنین نتایج پژوهشی نشان داده است که افزایش ذهن‌آگاهی می‌تواند با حذف نشخوارهای فکری که اثر میانجیگری در رابطه با کمال‌گرایی منفی با پیامدهای منفی روانی دارد، رنج‌های ناشی از کمال‌گرایی را کاهش دهد (شورت و مازمانیان، ۲۰۱۳). می‌توان گفت احتمالاً با کاهش رنج روانی، سلامت روانی افراد بهبود خواهد یافت و از آنجا که بین بهزیستی ذهنی و دیگر شاخصه‌های سلامت روانی همبستگی مثبت وجود دارد (ریف، ۲۰۱۶) می‌توان انتظار داشت که ذهن‌آگاهی بتواند با حذف نشخوارهای فکری در رابطه با کمال‌گرایی و ذهنیت فلسفی با بهزیستی ذهنی نقش میانجی و تعدیل‌کنندگی داشته باشد.

همچنین نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق نشان داد که ذهنیت فلسفی با بهزیستی ذهنی ارتباط مستقیم دارد که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های دمیچی و رسول‌نژاد (۲۰۱۰)، اسمیت (۱۹۶۵)، خرقانیان (۱۹۹۳)، بندلی‌زاده (۱۹۹۷)، زندوانیان (۲۰۰۸)، محمدی پویا و دهقانی (۲۰۱۶) و هایلر (۲۰۰۴) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که ادراک سطوح بالای جامعیت و انعطاف‌پذیری ذهنی و درک عواطف مثبت، ارزشمندی و توانمندی، با تلاش برای کسب موفقیت، سطوح بالای اعتماد به خود و بلندهمت بودن همراه است؛ امری که فرد را به‌سوی رشد، بالندگی، تبدیل توانایی‌های بالقوه به بالفعل و رضایتمندی از زندگی سوق می‌دهد. همچنین ویژگی ذهن فلسفی در بُعد جامعیت نگرستن به موارد خاص در ارتباط با زمینه‌ی وسیع، ارتباط دادن مسائل آتی به اهداف درازمدت و به کار بردن قدرت تعمیم و شکیبایی در تفکرات عمیق است. در تبیین رابطه‌ی برخی از مؤلفه‌های ذهنیت فلسفی (تعمق، جامعیت و انعطاف‌پذیری) و بهزیستی ذهنی، می‌توان گفت هر قدر که بُعد جامعیت و انعطاف‌پذیری ذهنیت فلسفی در بین کارمندان مرد بیشتر باشد و بهبود پیدا کند سطح بهزیستی ذهنی هم به دنبال آن افزایش پیدا می‌کند. از آنجا که ویژگی‌های ذهنی در بُعد انعطاف‌پذیری، رها شدن از جمود فکری و ارزش ستجی افکار بدون توجه به منبع آن‌ها و توجه به جنبه‌های گوناگون مسائل است، کارکنان با داشتن ویژگی‌های ذهنیت فلسفی دید وسیعی نسبت به قضایا داشته و به امور و روابط فردی حساس‌اند و از جمود فکری دور و در قضاوت‌ها از خود سعه‌ی صدر نشان می‌دهند که این شکیبایی در

References

- Ahmadvand, Z., heidarinasab, L., shoeiri, M. (2012). Prediction of Psychological Well -Being Based on the Comonents of Mindfulness. Quarterly Journal Of Health Psychology, 1(2), 60-69. [Persian]
- Asghari, P. Sharafodin, H. (2009) The Relationship between Social Anxiety, Hope, and Social Support with Students' Well-being, Journal of New Findings in Psychology, 3 (9), 25-36. [Persian]
- Baer, R. A.; Smith, G. T.; Hopkins, J.; Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006), "Using self-report Assessment methods to Explore Facetsof mindfulness", Assessment. vol 13. no. 1.27-45. [DOI:10.1177/1073191105283504] [PMid:16443717]
- Bandelizadeh, N., (1997) The Effect of Philosophical Mind on the Efficiency of School Administrators at Damghan. Master's Degree at Azad University (Tehran-Center). [Persian]
- Behrangi, M, R.(2004), Educational administration: the use of theory of management in planning and supervision. Tehran:Kamal Tarbiat Publishing. [Persian]
- Besharat, M. (2007) Construction and validation of Tehran Multidimensional Perfectionism Scale. Psychological Research, Volume 10, Number 1 & 2, 67-49. [Persian]
- Beykzad, j. Dad khah, S. (2012) Philosophical mindset of managers and leadership style. Development Strategy, 32, 100-88. [Persian]
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well - being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822. [DOI:10.1037/0022-3514.84.4.822] [PMid:12703651]
- Burns, L. R & Fedewa, B. A (2005), cognitive styles: link with perfectionistic thinking, grand valleg state university, Allendale, MI, 49401, united states, published by Elseirer.
- Butt, F. M. (2010). The role of perfectionism in psychological health: Astudy of adolescents in Pakistan. Europe's Journal of Psychology, 6(4), 125 -147. [DOI:10.5964/ejop.v6i4.227]
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Damerchilli, F., Rasoul Nezhad, A. (2010). Investigating the relationship between philosophical mentality and creativity of faculty members of Islamic Azad universities of Zanjan province. Modern Thoughts in Education Journal, 3(12): 125-144. [Persian]
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. Psychological Science in the Public Interest, 5, 1-31. [DOI:10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x] [PMid:26158992]
- Emad, S. Atashpour, S. H. Zakerfard, M. A. (2007) Moderating Role of the Mindfulness and Acceptance in Predicting Psychological Well-Being based on Perfectionism in University Students. Journal of Positive Psychology Research. No 7, Volume 3, Issue 02. [Persian]
- Erozhan A, Karakasy, Ata s, Ayberk A. (2011). the Relation sheep between perfectionism and Depression in Turkish high school student. J Soc Behav Person; 39(4): 451-64. [DOI:10.2224/sbp.2011.39.4.451]
- Farhadi, A. Rezazadeh Bahadoran, H. Khosravi Bavadi, A. (2018). Constructing and Evaluating the Reliability and Validity of the Philosophical thinking Questionnaire.Journal of Education Strategies in Medical Sciences.No 51, Volume 11, Issue 05. [Persian]
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment. In G. L, Flett & P. L., Hewitt (Eds). Perfectionism: theory, research and treatment (PP. 5-33) Washington, DC: American Psychological Association(APA). [DOI:10.1037/10458-000] [PMCID:PMC131054]
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. Behavior Modification, 30, 472-495. [DOI:10.1177/0145445506288026] [PMid:16723426]
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. Personality and Individual Differences, 14(1), 119 -126. [DOI:10.1016/0191-8869(93)90181-2]
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14(5), 449-468. [DOI:10.1007/BF01172967]
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (2003). The dimensions of perfectionism. CognitiveTherapy and Research, 14, 449-468. [DOI:10.1007/BF01172967]
- Glover, D. S., Brown, G. R., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A preliminary evaluation of cognitive-behavior therapy for clinical perfectionism: A case series. British Journal of Clinical Psychology, 46: 85-94. [DOI:10.1348/014466506X117388] [PMid:17472203]
- Golestanibakht T, Hashemiyani K, Pourshahriyari M, Banijamali S. Proposed model of subjective well-being and happiness in the population of Tehran: Alzahra; 2008.
- Gunnell KE, Mosewich AD, McEwen CE, Eklund RC, Crocker PRE. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. Pers Individ Differ.107:43-8. [DOI:10.1016/j.paid.2016.11.032]
- Hiller. Jack H.; Reed G.Williams, Dicter H. Paulus, (2004). Relationships of Philosophic Mindedness and Intellectual Self-Confidence with Verbal Ability and Deductive Reasoning Skills. Journal of Education Resources Information Center, eric.ed.gov.
- Hooman, H. A. (2005) Structural equation modeling with Lisrel application. Tehran,The Center for Studying and Compling University Books in Humanitics (SAMT). [Persian]
- Horowitz, L. M., Rpsenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. Journal of Consulting and Clininical Psychology, 56, 885-892. [DOI:10.1037/0022-006X.56.6.885]
- Howell, A. J.; Digdon, N.; Buro, K. (2010). "Mindfulness predicts sleep-related selfregulation and well-being", Personality and Individual Differences, 48, 419-424. [DOI:10.1016/j.paid.2009.11.009]

- Janis, Leigh Bowen, Gisarah and Marlatt, Alan (2005). Spirituality, mindfulness and Substance abuse, Addictive Behaviors, Issue 30, pp. 1335-1344. [DOI:10.1016/j.addbeh.2005.01.010] [PMid:16022930]
- Janowski K., Lucjan P. (2012). Worry and mindfulness: the role in anxiety and depressive symptoms. European Psychiatry (Abstracts of the 20th European Congress of Psychiatry). 27 (Supplement 1), P-133: Pages 1. [DOI:10.1016/S0924-9338(12)74300-6]
- Javidi Kalalte, T. Abootorabi, R (2010) Philosophical Mindset and Leadership Style of Managers in Higher Education System, Educational Studies and Psychology, 11 (1), 234-211. [Persian]
- Joghtae, M. (2017) Investigating the Relationship between Philosophical Thinking and Positive Perfectionism with Secondary School Teachers' Job Performance. Islamic Azad University of Shahroud. [Persian]
- Kabat -Zinn, J. (2003). Mindfulness -based interventions in context: past, present, and future. Clinical psychology: Science and Practice, 10(2), 144 -156. [DOI:10.1093/clipsy.bpg016]
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacorte.
- Kalantari, Kh. (2015) Structural Equation modeling in socio - economic research (with lisrel and simplis software)Tehran, Agah publication. [Persian]
- Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. 2003: 411- 25. edited by S. J. Lopez and R. Snyder. Washington, DC: American Psychological Association. [DOI:10.1037/10612-026]
- Kharaghanian, M. Behrang, M. R., (1993). Investigating the Relationship between Philosophical Mentality of Educators in Normal Boys 'Schools in District 5 of Tehran Education with Their Teachers' Morale Years 71-72. Master's Degree at Tehran Teacher Training University. [Persian]
- Koenig, H. G. (1998) Handbook of religion and mental health, New York: Academic Press.translate by:Shabani, Avayenoor Publications. [Persian]
- Limburg K, Watson HJ, Hagger MS, Egan SJ. (2016). The Relationship Between perfectionism and psychopathology. J Clin Psychol. 28. [DOI:10.1002/jclp.22435] [PMid:28026869]
- Lucas, R. E.; Donnellan, M. B. (2007). "How Stable is Happiness? Using the STARTS Model to Estimate the Stability of Life Satisfaction", in: Journal of Research in Personality, 41: 1091-1098. [DOI:10.1016/j.jrp.2006.11.005] [PMid:18836511] [PMid:PMC2083650]
- Lyubomirsky, S.; King, L.; Diener, E. (2005). "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?", in: Psychological Bulletin, 131 (6): 803-855. [DOI:10.1037/0033-2909.131.6.803] [PMid:16351326]
- Michalak J., Burg J., & Heidenreich T. (2012). Don't Forget Your Body: Mindfulness, Embodiment, and the Treatment of Depression. Mindfulness. 3(3): 190-199. [DOI:10.1007/s12671-012-0107-4]
- Mirkamali, M. (2000) Educational leadership administration. Teran, Yastaroon publication. [Persian]
- Mohammadipouya, S., Dehghan, M., (2016). Investigates relations among Philosophic Mindedness, education philosophy and quality of work life in teachers student. Modern Thoughts in Education Journal. 11(4):105-120. [Persian]
- Mortezaei moghadam, M.(2002). The Influence of Managers' Philosophical Mind on its Decision Making Process at Ferdowsi University of Mashhad. Ferdowsi University of Mashhad.M.A.Thesis. [Persian]
- Nel, L. (2011). The psychofertological experiences of masters degree students in professional psychology programmes: An interpretative phenomenological analysis. Thesis in fulfilment of the requirements for the degree. Department of Psychology Faculty of The Humanities: University Of The Free State Bloemfontein. 48 - 84.
- Oraki, M., sami, P. (2017). The Effect of Mindfulness Integrated Behavior- Cognitive Therapy on psychological well-being and quality of life among multiple sclerosis patients.. QUARTERLY JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY, 5(20), 34-47. [Persian]
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Lifespan development of self-esteem and its effects on important life outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 102, 1271-1288. [DOI:10.1037/a0025558] [PMid:21942279]
- Paul N. A., Stanton S. J., Greeson J. M., Smoski M. J & Wang L. (2012). Psychological and Neural Mechanisms of Trait Mindfulness in Reducing Depression Vulnerability. Soc Cogn Affect Neurosci. [DOI:10.1093/scan/nss070] [PMid:22717383] [PMid:PMC3541493]
- Piet, J., Würtzen, H., & Zachariae, R. (2012). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Symptoms of Anxiety and Depression in Adult Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology. [DOI:10.1037/a0028329] [PMid:22563637]
- Potek, R. (2012). Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation Ph.D., NEW YORK UNIVERSITY, 184 pages; 3493866
- Roshanfar A, Mokhtari s, Padash z. (2013). Effectiveness of psychotraputic Training Based on life quality on perfectionism in Isfahan Counseling Centers. J Healthy Sys Res;6(8) 86-95. 13.
- Ryff, C. D. (2016). Articolo Target. Psychological well -being and health: Past, present and future. Psicologia Della Salute. [DOI:10.3280/PDS2016-001002]
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. Clinical Psychology Review, 21(6), 879 -906. [DOI:10.1016/S0272-7358(00)00072-6]
- Sharyatmadari, A(2015) Principles and Philosophy, Education. Tehran: Amir Kabir Publications. [Persian]
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. Personality and Individual Differences, 55(6), 716 -721. [DOI:10.1016/

- j.paid.2013.05.026]
- Singh, N., Nirbhay, Lancioni, E., Giulio, Winton, S., V., Alan, Curtis, W., John, Wahler, G., Robert, Sabaavi, Mohamed, Singh, Judy and Kristen, Ma Aleavey (2005). Mindful Staff increase Learning reduce aggression in adults With developmental disabilities. *Research in developmental Disabilities*, 23, 18-28
- Smith, P. G. (2005) *Philosophic - Mindeness in Educational Administration*. translate by:Behrang, Kamal tarbiat Publications. [Persian]
- Smith, Philip, G. (1965). *What is philosophy education?*. U.S.A.: McMillan.
- Soltani, J. (1997) *Measuring the Managers' Philosophical Mindedness*. *Tadbir Journal*, 62 :16-19. [Persian]
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6 (2), 217 -226. [DOI:10.1007/s12671-013-0247-1]
- Vatandoust, L., Mirzaeian, B., & Hasan Zadeh, R. (2015). Comparison of psychological well-being and positive beliefs about worrying among perfectionist and non-perfectionist student. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(1), 2507 -2513.
- Veit, C. T., & Wore, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742. [DOI:10.1037/0022-006X.51.5.730]
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Plos One*, 11(6), e0158092. [DOI:10.1371/journal.pone.0158092] [PMid: 27328124] [PMCID:PMC4915721]
- Wimberley, T. E., Mintz, L. B., & Suh, H. (2015). Perfectionism and Mindfulness: Effectiveness of a Bibliotherapy Intervention. *Mindfulness*, 7. 1 -12. [DOI:10.1007/s12671-015-0460-1]
- Zaki, M. (1998). Investigating the Social Dimensions of Managers' Philosophical Mindset, Management Knowledge. *Journal of Management Knowledge*. No 41, Volume 11. [Persian]
- Zandanian, A., Safayi Moghadam, M., Pak Seresht, J., Sepasi, H., (2008). Identifying and Analyzing the Educational Philosophy of Adult Education Instructors in Yazd Province. *Educational sciences J. Chamran University*. 5(3): 3-26. [Persian]