



Fall and Winter 2022, Volume 3, Issue 2, 213-226

Causal relationship between coherent self-knowledge and basic psychological needs with psychological well-being: considering the mediating role of mindfulness in students

Tayebeh. Abedin¹, Paryaneh. Ghodsi*², Sadegh. Taghiloo³, Mehdi. Davaei⁴

1. PhD Student of Educational Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Ghods Branch, Islamic Azad University, Ghods, Iran
4. Assistant Professor, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

ARTICLE INFORMATION

Article type

Original research

Pages: 213-226

Corresponding Author's Info

Email: Pghodsi@gmail.com

Article history:

Received: 2022/08/07

Revised: 2022/10/27

Accepted: 2022/11/11

Published online: 2022/11/26

Keywords:

Coherent self-knowledge, basic psychological needs, psychological well-being, mindfulness.

ABSTRACT

Background and Aim: appropriate educational facilities, along with the active and motivated minds of learners, will lead to the progress of the country; Therefore, one of the important research priorities in this field is to identify and investigate the effective factors in the mental health of students, which are considered the main components of the educational system. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the causal relationship between coherent self-awareness and basic psychological needs with psychological well-being with regard to the mediating role of mindfulness in middle school students of Tehran. **Method:** This descriptive correlational study was conducted on a sample of 352 people, who were selected by multi-stage cluster sampling method from among all secondary school students of the 2nd district of Tehran in the academic year of 2019-1400. Ghorbani et al.'s (2008), basic psychological needs of LaGuardia et al.'s (2000), Rief's psychological well-being (1989) and Freiburg's mindfulness (2006) questionnaires were implemented and the data were collected using descriptive statistics, Pearson correlation and structural equation modeling methods in $P > 0.01$ significance level was analyzed by AMOS software and SPSS version 24. **Results:** The structural model of predicting psychological well-being based on basic psychological needs and self-knowledge, with the mediation of mindfulness in students, had an acceptable and favorable fit ($P < 0.01$); Therefore, it can be concluded that the satisfaction of basic psychological needs and self-knowledge of coherence with the mediation of mindfulness explains psychological well-being in middle school students. **Conclusion:** Considering the positive and meaningful relationship of psychological well-being with basic psychological needs and coherent self-knowledge and confirming the mediating role of mindfulness in this process and the importance of psychological well-being in nurturing and improving the academic performance of students, paying attention to the level of mindfulness and satisfying the basic psychological needs of students in schools It is very important and it is recommended that schools organize programs in their work program to improve the level of self-awareness of students and to familiarize and apply more concepts such as mindfulness, and to plan educational environments in a way that can meet the basic needs of students.



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article:

Abedin, T., Ghodsi, P., Taghiloo, S., & Davaei, M. (2022). Causal relationship between coherent self-knowledge and basic psychological needs with psychological well-being: considering the mediating role of mindfulness in students. *jayps*, 3(2): 213-226



دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان

www.jayps.iranmehr.ac.ir

پاییز و زمستان ۱۴۰۱، دوره ۳، شماره ۲ (پیاپی ۵)، صفحه‌های ۲۲۶-۲۱۳

رابطه علی خودشناسی انسجامی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی: با توجه به نقش میانجی ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان

طیبه عابدین^۱، پروانه قدسی^{۲*}، صادق تقی‌لو^۳، مهدی دوایی^۴

۱. دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۴. استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

زمینه و هدف: امکانات آموزشی مناسب در کنار ذهن فعال و بانگیزه یادگیرندگان، پیشرفت کشور را به دنبال خواهد داشت؛ از این رو، یکی از اولویت‌های مهم پژوهشی در این عرصه، شناخت و بررسی عوامل مؤثر در سلامت روان دانش‌آموزان است که اجزاء اصلی سیستم آموزشی به حساب می‌آیند. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه علی خودشناسی انسجامی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان دوره متوسطه تهران انجام گرفت. روش پژوهش: این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی با توجه به تعداد متغیرها بر روی یک نمونه ۳۵۲ نفری انجام شد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از میان کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم منطقه ۲ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ انتخاب شدند. پرسشنامه‌های خودشناسی انسجامی قربانی و همکاران (۲۰۰۸)، نیازهای بنیادین روان‌شناختی لاگاردیا و همکاران (۲۰۰۰)، بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) و ذهن‌آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶) اجرا شدند و داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری در سطح معناداری $P < 0.01$ توسط نرم افزار AMOS و SPSS ورژن ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها: مدل ساختاری پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان با داده‌های گردآوری شده، برازش قابل قبول و مطلوبی داشت ($P < 0.01$)؛ بنابراین می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی، بهزیستی روانی را در دانش‌آموزان دوره متوسطه تبیین می‌کند. نتیجه‌گیری: با توجه به ارتباط مثبت و معنادار بهزیستی روان‌شناختی با نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی و تأیید نقش میانجی ذهن‌آگاهی در این فرآیند و اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در پرورش و ارتقاء عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، توجه به سطح ذهن‌آگاهی و ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی دانش‌آموزان در مدارس از اهمیت بسیاری برخوردار است و توصیه می‌شود مدارس در برنامه کار خود برنامه‌هایی را برای ارتقاء سطح خودآگاهی دانش‌آموزان و آشنایی و به‌کارگیری بیشتر مفاهیمی چون ذهن‌آگاهی، ترتیب دهند و محیط‌های آموزشی را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که بتواند پاسخگوی نیازهای بنیادین دانش‌آموزان باشد.

نوع مقاله: علمی - پژوهشی

صفحات: ۲۲۶-۲۱۳

اطلاعات نویسنده مسئول

ایمیل: Pghodsi@gmail.com

سابقه مقاله

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۱۶

تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۰۵

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۸/۲۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۰۵

واژگان کلیدی

خودشناسی انسجامی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه استناد به این مقاله

عابدین، ط، قدسی، پ، تقی‌لو، ص، و دوایی، م. (۱۴۰۱). رابطه علی خودشناسی انسجامی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی: با توجه به نقش میانجی ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۳(۲): ۲۲۶-۲۱۳

مقدمه

آموزش و پرورش، یکی از نهادهای اجتماعی مؤثر در هر کشوری است (فیوضات، ۱۳۷۶) و می‌توان گفت تقریباً تمام کسانی که توسعه و پیشرفت کشور را خواهان‌اند از آموزش و پرورش شروع می‌کنند (صبوری خسرو شاهی، ۱۳۸۸). امروزه دیگر دغدغه اصلی نظام آموزش و پرورش، صرفاً انتقال دانش نیست و هدف انسان‌سازی را دنبال می‌کند و به تمام ابعاد زندگی فرد توجه دارد (تیموری، ۱۳۹۲) و معتقد است امکانات آموزشی مناسب در کنار ذهن فعال و با انگیزه یادگیرندگان، پیشرفت کشور را به دنبال خواهد داشت (دانینتز و اورسیلو، ۲۰۱۴). از این رو، یکی از اولویت‌های مهم پژوهشی در این عرصه، شناخت و بررسی عوامل مؤثر در سلامت روان دانش‌آموزان است که اجزاء اصلی سیستم آموزشی به حساب می‌آیند.

در سال‌های اخیر در حوزه سلامت روان، مفهوم بهزیستی روان‌شناختی^۱ به عنوان سازه‌ای جدید و یکی از مهمترین شاخص‌های مورد توجه پژوهشگران علاقمند به کیفیت زندگی، مطرح شده است که در نگرش دانش‌آموزان و همچنین پیشرفت تحصیلی تأثیر بسزایی دارد (تومبا، تکوتامپ، اسچومانب و بالاردینی، ۲۰۱۷) و در دانش‌آموزانی که در دوره حساس نوجوانی و مرحله شکل‌گیری هویت به سر می‌برند، اهمیتی دو چندان پیدا می‌کند (ولی زاده، ۱۳۹۷). بهزیستی روان‌شناختی، یکی از سازه‌های شایان توجه در حوزه روانشناسی مثبت است که نخستین بار توسط ریف (۱۹۸۹) مطرح و با استقبال گسترده‌ای مواجه شد (چنگ و چن، ۲۰۰۵) و بعدها از ثبات نسبی بیشتری برخوردار شد (ریف و سینگر، ۱۹۹۸). بهزیستی روان‌شناختی حالتی از احساس شادی با سلامت همه جانبه به همراه رضایت از روابط میان فردی تعریف شده است (سالیمیراد و اسمیراتی، ۲۰۱۶). در این دیدگاه، بهزیستی روان‌شناختی متشکل است از پذیرش خود^۲، هدفمندی در زندگی^۳، رشد شخصی^۴، داشتن ارتباط مثبت با دیگران^۵، تسلط بر محیط و

خودپیروی یا خودمختاری^۶ (ریف و سینگر، ۲۰۰۶؛ وازکوئز، هرواز، راهونا و گوماز، ۲۰۰۹؛ هومن، ۲۰۱۶). یکی از مهمترین متغیرهای مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی است (پریسمن، ۲۰۰۸). ذهن‌آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است (کابات-زین، ۲۰۰۳). ذهن‌آگاهی باعث می‌شود که افراد کمتر به افکار و احساساتشان معنی واقعی دهند و مشاهده واکنش‌های شخصی در پریشانی روانی و پیشرفت به سمت ارزش‌های زندگی را یاد بگیرند (کویل، ۲۰۱۳). ذهن‌آگاهی می‌تواند در بهبود جنبه‌های مختلف زندگی افراد به خصوص در بهبود عملکرد یادگیری و تحصیلی نقش مفید داشته باشد. همچنین می‌تواند در بالا بردن آگاهی عمیقتر نسبت به احساس و افکار، کاهش تعلل‌ورزیواسترس تحصیلی، افزایش پیگیری تکالیف تأثیر بسزایی داشته باشد و سلامتی را بهبود بخشد (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی از متغیرهای مهم دیگر در ارتباط با بهزیستی روان‌شناختی، خودشناسی انسجامی^۸ است. خودشناسی انسجامی به تلاش‌های فرد برای یکپارچه کردن خود در گذشته، حال و آینده اشاره دارد و شامل توجه به تجربه‌هایی است که در زمان حال تجربه می‌شوند. در واقع خودشناسی انسجامی، یادگیری از تجربه‌های گذشته است و با پیامدهای مثبتی همچون مقابله کارآمد و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان ارتباط دارد (قربانی و واتسون، ۲۰۰۸؛ ایمانی و همکاران، ۱۳۹۶). خودشناسی انسجامی دو بعد اصلی دارد. خودآگاهی تجربه‌ای^۹ که بر توجه لحظه به لحظه متمرکز است و خودآگاهی انعکاسی^{۱۰} که تحلیل تجربه خود از طریق کارکردهای شناختی پیچیده‌تر و منظم‌تر می‌باشد و بر مقایسه لحظه حال با استانداردهای درونی عملکرد که بر اساس تجربه خود در گذشته و آینده مطلوب بنا شده، تمرکز دارد (قربانی، واتسون، ۲۰۰۴). احساس انسجام یک سازه شخصیتی با سه مؤلفه

6. environmental mastery
7. autonomy
8. Integrative self knowledge
9. Experiential self-awareness
10. reflective self-awareness

1. Psychological wellbeing
2. self-acceptance
3. purpose in life
4. personal growth
5. positive relations with others

ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی با ارتقای وضعیت سلامتی همراه هستند (فیلک و نیکولیانی، ۲۰۱۸). در پژوهش دیهان، هیرای و رایان (۲۰۱۶) نشان داده شده است که با ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، پیاپی مد‌های مثبتی همچون احساس آرامش، کاهش اضطراب، خود‌مهارگری، بهبود عملکرد و ثبات رفتاری حاصل می‌شود.

بر اساس مبانی نظری و با توجه به مرور صورت گرفته بر روی پژوهش‌های موجود، نشان داده شده است که ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی، خودشناسی انسجامی و ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی در دانش‌آموزان رابطه دارد (وانگ و کونگ، ۲۰۱۴؛ عابدی و هم‌کاران، ۱۳۹۶؛ ایمانی و هم‌کاران، ۱۳۹۶؛ آریانی و هم‌کاران، ۱۳۹۷) ولیکن ارتباط میان متغیرهای روانی، رابطه‌ای ساده و یک به یک نیست، بلکه عوامل در تعامل با یکدیگر تأثیرات متفاوتی به همراه خواهند داشت. با توجه به اهمیت این متغیرها و روابط معنادار میان آنها، و کمبود تحقیقاتی که این عوامل مؤثر را به صورت ساختاری بررسی کنند، و از طرفی اهمیت سلامت روان دانش‌آموزان، پژوهش حاضر قصد دارد به بررسی ارتباطات میان این متغیرها بپردازد و مدلی برای نحوه اثرگذاری آنها بر یکدیگر ارائه دهد. از این رو سؤالات اصلی این مطالعه عبارتند از: (۱) آیا خودشناسی انسجامی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کنند؟ (۲) با توجه به ارتباط ذهن‌آگاهی با این متغیرها، آیا ذهن‌آگاهی می‌تواند نقش میانجی را در این ارتباط ایفا کند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی‌پیش‌بینی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم منطقه ۲ شهر تهران تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در دبیرستان‌های شهر

درک‌پذیری (جزء شناختی)، توانایی مدیریت (جزء رفتاری) و معناداری (جزء انگیزشی) است (آروید ستوتر، مارکلوند، تافت و کیلن، ۲۰۱۵؛ واس‌تاماک، ۲۰۰۹). بهزیستی روان‌شناختی، حس انسجام بالاتری را فراهم می‌کند (آقایوسفی و شریفی، ۲۰۱۱) و باعث بهبود سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (کروک، ۲۰۱۵؛ کسی، اندو و اویشی، ۲۰۱۶؛ موکسنس و لازرویر، ۲۰۱۶). از دیگر متغیرهای مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی^۱ می‌باشد. نظریه خودتعیین‌گری^۲ (SDT)، یک‌یاژ نظریه‌های نسبتاً جدید در زمینه خودنظم‌بخشی می‌باشد که ارضای نیازهای بنیادین را در رأس قرار می‌دهد و به آن توجه ویژه دارد. این نظریه توسط دسی و رایان (۱۹۸۵) ارائه شد و ادعان می‌دارد که انسان‌ها یا به خاطر انگیزش درونی و یا به خاطر انگیزش بیرونی برانگیخته می‌شوند. انگیزش درونی به انجام عمل به خاطر لذت یا علاقه درونی و انگیزش بیرونی به انجام عمل به خاطر پیامدهای بیرونی گفته می‌شود. بر اساس این دیدگاه انگیزش درونی در پی ارضای سه نیاز روانی بنیادین شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران ایجاد می‌شود (دسی و رایان، ۲۰۰۰). دسی و رایان (۲۰۰۰) معتقدند که نیازهای بنیادین روان‌شناختی (نیاز به خودمختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران) فطری، همگانی و برای رشد و توسعه فردی و اجتماعی انسان ضروری هستند و بر انواع رفتارهای انطباقی تأثیر می‌گذارند (ژن و هم‌کاران، ۲۰۱۷). خودمختاری به این معناست که فرد، خودش تعیین‌کننده رفتارش باشد. شایستگی، اشاره به درک چگونگی دستیابی به نتایج دلخواه و برخورداری از خودکارآمدی در انجام فعالیت‌های لازم در زمینه‌ای خاص دارد و نیاز ارتباط با دیگران، اشاره به احساس ارزش‌مند بودن و حمایت شدن دارد (وانستین‌کایست^۳ و هم‌کاران، ۲۰۱۸). به طور کلی تحقیقات نشان می‌دهند که

1. basic psychological needs
2. self-determination theory

گوی‌های وبرگرفته از فرم ۱۲۰ گوی‌های است که ۶ عامل استقلال عمل، تسلط بر محیط، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، پذیرش خود را می‌سنجد. شرکت‌کنندگان براساس مقیاس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از نمره کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) به گویه‌ها پاسخ می‌دهند. مجموع نمره‌های این ۶ عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روانشناختی محاسبه می‌شود. ۸ گویه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ریف و سینگر (۲۰۰۶) همبستگی این مقیاس را با مقیاس ۸۴ گوی‌های از ۰/۷۹ تا ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند؛ در پژوهش اخباراتی و بشردوست (۱۳۹۵) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ بالای ۰/۷ برآورد شده است.

۲. پرسشنامه نیازهای بنیادین روان‌شناختی لاگاردیا و همکاران (۲۰۰۰): لاگاردیا و همکاران در سال ۲۰۰۰ این مقیاس را ساختند که میزان احساس حمایت از نیازهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران را می‌سنجد. مقیاس مذکور شامل ۲۱ ماده است که بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت درجه‌بندی شده است. در این مقیاس پرسش‌های ۳، ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل امتیاز ممکن ۲۱ و حداکثر ۱۴۷ است. در پژوهش وان دن بروک و همکاران (۲۰۱۰) ضریب آلفای این پرسشنامه برای بُعد شایستگی ۰/۸۸، بُعد خودمختاری ۰/۸۳ و بُعد ارتباط ۰/۸۴ به دست آمده است. در ایران قربانی و واتسون این مقیاس را در نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی اجرا کردند که روایی و پایایی مطلوبی داشت، به طوری که آلفای آن بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۹ در نوسان به دست آمد. در پژوهش عمارلو و شاره (۱۳۹۷) ضریب آلفای کرونباخ برای بُعد شایستگی ۰/۸۵، بُعد خودمختاری ۰/۸۰ و بُعد ارتباط ۰/۸۷ به دست آمد. در

تهران مشغول تحصیل بودند که به علت ویروس کرونا اجازه حضور دائم در محیط‌های آموزشی نداشتند. از بین جامعه آماری مورد نظر ۳۵۲ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و پرسشنامه‌های مطالعه به صورت آنلاین طراحی شد. برای اجرای پژوهش، در ابتدا مجوزهای لازم از مراکز ذیربط اخذ گردید؛ سپس لینک آن از طریق شبکه‌های اجتماعی شاد در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. در این پرسشنامه‌ها از تمامی افراد خواسته شده بود تا به سوالات پاسخ دهند و اطمینان داده شد که تمامی اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و از اسامی آن‌ها استفاده نخواهد شد. پرسشنامه‌های پژوهش به شیوه خودگزارشی و در فاصله زمانی دو ماهه از ۱۴۰۰/۱/۱۵ تا ۱۴۰۰/۲/۱۵ جمع‌آوری شدند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، تحلیل آن‌ها با استفاده از تحلیل‌های توصیفی، پیش‌فرض‌های معادلات ساختاری، ارزیابی برازندگی الگوی پیشنهادی از طریق الگوی معادلات ساختاری^۱ (SEM) از طریق نرم‌افزارهای SPSS 24 و AMOS 24 جهت آزمودن اثرهای مستقیم و غیرمستقیم در سطح معناداری $P < 0.01$ انجام گرفت. در زمینه برآورد بهینه برای تعیین حجم نمونه در مطالعات مربوط به مدل‌یابی معادلات ساختاری، کلاین (۲۰۰۵) راه حل ویژه‌ای را پیشنهاد کرده است. به عقیده او حداقل نسبت حجم نمونه برای هر پارامتر، ۵ نفر است که نسبت ۱۰ به ۱ مناسب‌تر و نسبت ۲۰ به ۱ مطلوب‌تر قلمداد می‌شود. در مدل مفروض پژوهش حاضر ۱۵ پارامتر اندازه‌گیری می‌شد که برای دستیابی به نتیجه قابل قبول (با استفاده از قاعده ۲۰ به ۱)، نمونه‌ای با ۳۵۰ شرکت‌کننده کافی است (کلاین، ۲۰۰۵).

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف^۲: این مقیاس را ریف (۱۹۸۹) طراحی کرده است و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفت. فرم کوتاه ۵۴

2. Psychological well-being inventory

1. Structural Equation Modeling

استفاده در جمعیت عمومی مناسب‌تر است توسط والچ و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۱۴ گویه است و از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت از همیشه (۴) تا به ندرت (۱) به سؤالات پاسخ دهد. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن‌آگاهی بالاتر است. پایایی این پرسش‌نامه در پژوهشی که توسط محمدخانی انجام شده ۰/۹۳ و در پژوهش قاسمی ۰/۷۹ به دست آمده است (محمدخانی و همکاران، ۱۳۹۱؛ قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴). پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹ محاسبه شد.

روش اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش، در ابتدا مجوزهای لازم از آموزش و پرورش اخذ گردید. افراد پس از دریافت لینک و وارد شدن به بخش پاسخگویی، صفحه‌ای را مشاهده می‌کردند که توضیحاتی در خصوص پژوهش داده می‌شد و از آن‌ها خواسته می‌شد که به تمام سؤالات پرسشنامه پاسخ دهند و اطمینان داده می‌شد که تمامی اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و در مطالعه، از اسامی افراد استفاده‌ای نخواهد شد.

یافته‌ها

از لحاظ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی ۱۷ درصد نمونه پژوهش پسر و ۸۳ درصد دختر بودند. علاوه بر این، ۱۳۸ نفر (۳۹/۳ درصد) در پایه دهم، ۱۰۹ نفر (۳۱ درصد) در پایه یازدهم و ۱۰۵ نفر (۲۹/۸ درصد) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. در نهایت ۳۲۶ نفر (۹۲/۶ درصد) از شرکت‌کنندگان در مدارس دولتی و ۲۶ نفر (۷/۴ درصد) در مدارس غیردولتی مشغول به تحصیل بودند.

پژوهش حاضر برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد.

۳. مقیاس خودشناسی انسجامی قربانی و همکاران

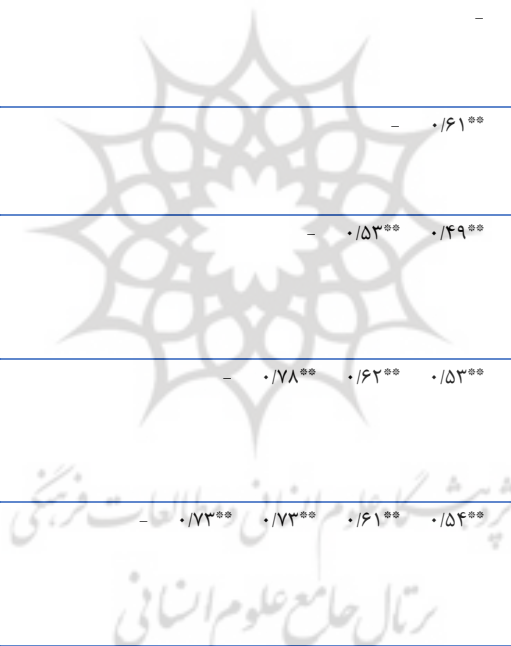
(۲۰۰۸): این مقیاس، با ادغام دو وجه تجربه‌ای و تأملی خودآگاهی به منظور سنجش خودشناسی مبتنی بر ادغام تجربه‌های گذشته با آگاهی تجربی کنونی و پیوستن آن به آینده مطلوب ساخته شده است. این ابزار دارای ۱۲ ماده است و دامنه ۵ درجه‌ای پاسخ‌های آن از «عمدتاً درست» تا «عمدتاً نادرست» درجه‌بندی می‌شود. عبارات ۳، ۶ و ۹ خودآگاهی تأملی، عبارات ۱، ۵، ۷ و ۸ خودآگاهی تجربه‌ای و باقی عبارات نیز خودشناسی‌انسجامی را می‌سنجند. پایایی این مقیاس در یک گروه ۲۳۰ نفری از دانشجویان دانشگاه تهران به قرار زیر بود: ضریب آلفای کرونباخ برای خودشناسی تجربه‌ای ۰/۹ و برای خودشناسی تأملی ۰/۸۴ (واترمن، ۱۹۹۹). پایایی بازآزمایی این مقیاس پس از ۷ تا ۸ هفته فاصله زمانی با یک نمونه ۴۴ نفری به صورت زیر بود: پایایی برای خودشناسی تجربه‌ای ۰/۷۶ و برای خودشناسی تأملی ۰/۶۸ بود. همسانی درونی، روایی ملاک و همگرایی این مقیاس در ایران و آمریکا مطلوب گزارش شده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد.

۴. پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ^۱ (۲۰۰۶): این

مقیاس توسط فرایبورگ (۲۰۰۶) ساخته شده است. این پرسشنامه به‌طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ‌ها، از نظر خصوصیات روان‌سنجی مورد بررسی قرار گرفته است. بوچهد و همکاران (۲۰۰۱) فرم اولیه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سؤال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش برای کل آزمودنی‌ها

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱. خودشناسی انسجامی - تاملی	-														
۲. خودشناسی انسجامی - تجربی	۰/۴۸**	-													
۳. خودشناسی انسجامی - انسجامی	۰/۵۴**	۰/۵۱**	-												
۴. نیازهای بنیادین - خودمختاری	۰/۳۸**	۰/۱۶**	۰/۳۴**	-											
۵. نیازهای بنیادین - شایستگی	۰/۴۴**	۰/۲۱**	۰/۳۸**	۰/۶۱**	-										
۶. نیازهای بنیادین - ارتباط	۰/۴۲**	۰/۱۷**	۰/۴۰**	۰/۷۴**	۰/۶۱**	-									
۷. ذهن آگاهی - واحد تلفیق گویه ۱	۰/۴۸**	۰/۲۷**	۰/۴۵**	۰/۴۹**	۰/۴۹**	۰/۵۳**	-								
۸. ذهن آگاهی - واحد تلفیق گویه ۲	۰/۴۷**	۰/۱۹**	۰/۴۲**	۰/۵۴**	۰/۵۳**	۰/۶۲**	۰/۷۸**	-							
۹. ذهن آگاهی - واحد تلفیق گویه ۳	۰/۴۳**	۰/۲۴**	۰/۴۴**	۰/۵۷**	۰/۵۴**	۰/۶۱**	۰/۷۳**	۰/۷۳**	-						
۱۰. بهزیستی روان شناختی - پذیرش خود	۰/۲۷**	۰/۱۷**	۰/۲۲**	۰/۳۴**	۰/۲۸**	۰/۳۸**	۰/۳۷**	۰/۳۹**	۰/۳۸**	-					
۱۱. بهزیستی روان شناختی - روابط مثبت	۰/۴۵**	۰/۲۸**	۰/۴۲**	۰/۴۸**	۰/۵۰**	۰/۴۷**	۰/۵۴**	۰/۵۶**	۰/۵۸**	۰/۴۰**	-				



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۱۲	۰/۳۲**	۰/۲۴**	۰/۳۱**	۰/۴۱**	۰/۴۳**	۰/۴۲**	۰/۳۶**	۰/۳۹**	۰/۴۵**	۰/۲۸**	۰/۴۶**	-	
بهزیستی روان‌شناختی - خودمختاری													
۱۳	۰/۲۹**	۰/۲۰**	۰/۳۳**	۰/۲۸**	۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۳۴**	۰/۳۶**	۰/۴۱**	۰/۳۴**	۰/۵۲**	۰/۴۱**	-
بهزیستی روان‌شناختی - تسلط بر محیط													
۱۴	۰/۱۶**	۰/۱۹**	۰/۱۲*	۰/۱۰	۰/۱۵**	۰/۰۶	۰/۱۷**	۰/۱۳*	۰/۲۴**	۰/۱۷**	۰/۴۲**	۰/۳۷**	۰/۵۹**
بهزیستی روان‌شناختی - زندگی هدفمند													
۱۵	۰/۳۷**	۰/۲۲**	۰/۳۷**	۰/۳۶**	۰/۴۷**	۰/۳۵**	۰/۴۷**	۰/۴۵**	۰/۵۰**	۰/۲۶**	۰/۵۱**	۰/۴۴**	۰/۳۹**
بهزیستی روان‌شناختی - رشد فردی													

نتایج حاصل از روابط همبستگی بین متغیرها در جدول ۱ می‌شود رابطه معناداری در سطح $P < 0.01$ بین متغیرهای ارائه شده است؛ همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه پژوهش و خرده مقیاس‌ها وجود دارد.

جدول ۲. کشیدگی و چولگی متغیرهای پژوهش				
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
خودشناسی انسجمی - تاملی	۸/۴۹	۲/۵۲	-۰/۳۵	-۰/۹۸
خودشناسی انسجمی - تجربی	۱۰/۹۰	۳/۹۱	۰/۴۵	-۰/۹۱
خودشناسی انسجمی - انسجمی	۱۴/۱۲	۳/۴۸	۰/۰۴	-۱/۰۲
نیازهای بنیادین - خودمختاری	۲۷/۹۵	۸/۰۲	-۰/۵۴	-۰/۲۶
نیازهای بنیادین - شایستگی	۲۴/۹۶	۵/۸۶	-۰/۰۸	-۰/۹۷
نیازهای بنیادین - ارتباط	۳۲/۷۱	۸/۳۶	-۰/۴۸	-۰/۲۷
ذهن آگاهی - واحد تلفیق گویه ۱	۱۲/۱۴	۳/۷۲	-۰/۲۳	-۰/۷۷
ذهن آگاهی - واحد تلفیق گویه ۲	۱۲/۴۹	۳/۵۶	-۰/۲۹	-۰/۷۰
ذهن آگاهی - واحد تلفیق گویه ۳	۱۰/۳۰	۳/۱۹	-۰/۴۱	-۰/۵۷
بهزیستی روان‌شناختی - پذیرش خود	۳۱/۹۸	۵/۵۷	-۰/۴۹	-۰/۰۱
بهزیستی روان‌شناختی - روابط مثبت با دیگران	۳۲/۹۶	۵/۳۰	۰/۳۷	۰/۴۸
بهزیستی روان‌شناختی - خودمختاری	۳۵/۳۸	۶/۹۱	-۰/۱۶	-۰/۷۷
بهزیستی روان‌شناختی - تسلط بر محیط	۳۳/۱۵	۶/۴۴	-۰/۱۳	۰/۳۰

۰/۱۲	۰/۵۱	۵/۸۲	۳۰/۷۴	بهزیستی روان شناختی- زندگی هدفمند
۰/۳۵	-۰/۰۸	۶/۲۱	۲۵/۲۷	بهزیستی روان شناختی- رشد فردی

مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در این پژوهش متغیر مکنون خودشناسی‌انسجامی به وسیله نشانگرهای خود شناسی تأملی، خود شناسی تجربی و خود شناسی انسجامی، متغیر مکنون نیازهای بنیادین روان شناختی به وسیله نشانگرهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط، متغیر مکنون ذهن آگاهی از طریق واحد تلفیق گویه ۱، واحد تلفیق گویه ۲ و واحد تلفیق گویه ۳ و متغیر مکنون بهزیستی روان‌شناختیبه وسیله نشانگرهای پذیرش، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی سنجیده شد. چگونگی برازش مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی و با استفاده از روش برآوردبیشینه احتمال (ML) مورد ارزیابی قرار گرفت. طبق ارزیابی‌ها، همه شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل عاملی تأییدی از برازش قابل قبول مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری‌شده حمایت می‌کردند و همه نشانگرها از توان قابل‌قبولی برای سنجش متغیرهای مکنون برخوردار بودند. پس از اطمینان از برازش مطلوب مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری‌شده و در مرحله دوم، به‌منظور ارزیابی الگوی پیشنهادی مدل ساختاری (شکل ۱) از الگویابی معادلات ساختاری (SEM) و محاسبه شاخص‌های برازندگی مدل، استفاده شد. جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل را نشان می‌دهد.

پیش از انجام تحلیل، مفروضه‌های تحلیل مورد بررسی قرار گرفتند. جدول ۲ نتایج مربوط به بررسی نرمال بودن توزیع تک متغیری را نشان می‌دهد. که با توجه به مقادیر کشیدگی و چولگی که در محدوده ± 2 قرار دارد، می‌توان استنباط کرد که متغیرهای پژوهش نرمال هستند (رک کلاین، ۲۰۱۶). همچنین پیش فرض عدم هم خطی متغیرهای مستقل از شاخص عامل تورم واریانس (VIF^1) استفاده شد. با توجه به مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش بین بزرگتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس کوچکتر از ۱۰ برای هریک از متغیرها، منطبق بر دیدگاه میرزا و همکاران (۲۰۰۶) مشکل هم خطی بین متغیرهای پژوهش وجود ندارد.

در این تحقیق به منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع چندمتغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهلنوبایس^۲» و ترسیم نمودار توزیع آن استفاده شد. چولگی و کشیدگی نمرات فاصله مهلنوبایس به ترتیب برابر با ۱/۱۶ و ۱/۳۴ به دست آمد که حاکی از برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چندمتغیری است. به منظور ارزیابی همگنی واریانس‌ها نمودار پراکندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاها^۳ مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد مفروضه همگنی واریانس در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. با توجه به برقراری پیش فرض‌ها، برای تحلیل داده‌ها از

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل	
شاخص‌های برازندگی	مقادیر
خی دو هنجاری (χ^2/df)	۲/۴۷
شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۰۱
شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده (AGFI)	۰/۸۵۹
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	۰/۹۲۵
ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA)	۰/۰۸۴

3 Mahalanobis distance (D)
4 - Standardized residuals

1 Variance inflation factor
2 Meyers

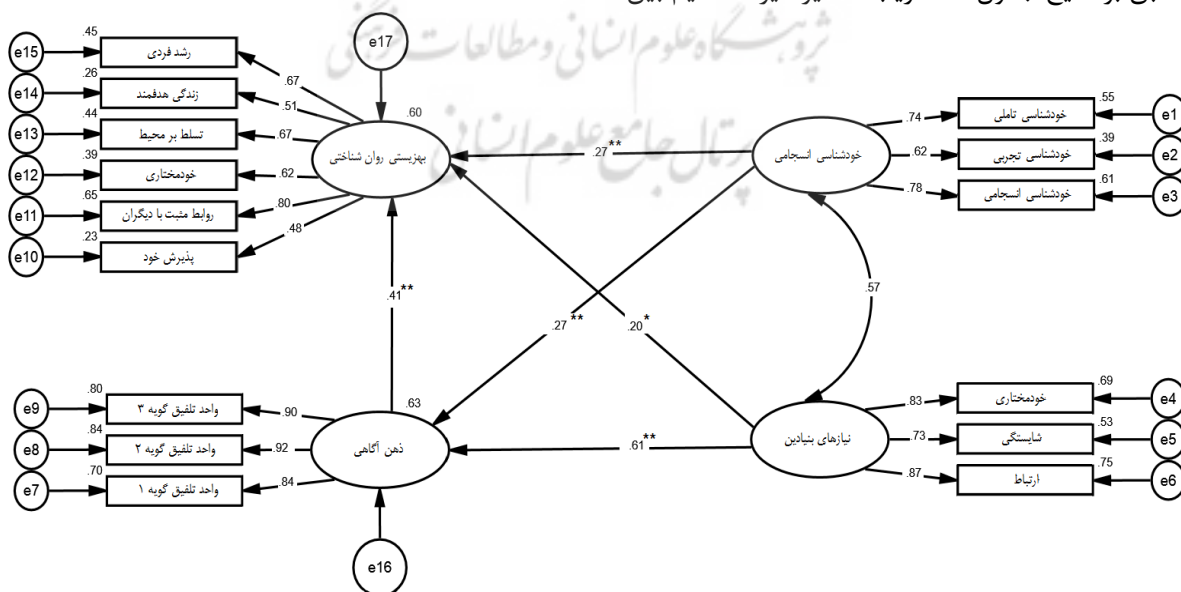
پیشنهادی برای پیش‌آیندهای بهزیستی روان‌شناختی برانده داده‌ها است. جدول ۳ ضرایب مسیر در مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

بر اساس مقادیر جدول فوق مشخص شد که مدل ساختاری نیز همانند مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری‌شده برازش قابل قبول دارد. و بدین ترتیب فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود. به عبارتی، الگوی

جدول ۴. نتایج مربوط به برآورد مستقیم مدل				
متغیرهای پیش‌بین	b	SE	β	p
نیازهای بنیادین \leftarrow ذهن آگاهی	۰/۲۳۸	۰/۰۳۴	۰/۵۱۳	۰/۰۰۱
خودشناسی انسجامی \leftarrow ذهن آگاهی	۰/۳۸۱	۰/۱۲۵	۰/۲۲۸	۰/۰۰۴
ذهن آگاهی (بهزیستی روان‌شناختی)	۰/۲۶۹	۰/۰۸۴	۰/۳۶۱	۰/۰۰۲
مسیر مستقیم نیازهای بنیادین \leftarrow بهزیستی روان‌شناختی	۰/۰۷۶	۰/۰۳۳	۰/۲۲۰	۰/۰۱۶
مسیر مستقیم خودشناسی انسجامی \leftarrow بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۲۲	۰/۱۰۹	۰/۲۵۹	۰/۰۰۴
مسیر غیرمستقیم نیازهای بنیادین \leftarrow بهزیستی روان‌شناختی	۰/۰۶۴	۰/۰۲۲	۰/۱۸۵	۰/۰۰۱
مسیر غیرمستقیم خودشناسی انسجامی \leftarrow بهزیستی روان‌شناختی	۰/۱۰۳	۰/۰۴۹	۰/۰۸۲	۰/۰۰۵
مسیر کل نیازهای بنیادین \leftarrow بهزیستی روان‌شناختی	۰/۱۴۰	۰/۰۳۷	۰/۴۰۶	۰/۰۰۱
مسیر کل خودشناسی انسجامی \leftarrow بهزیستی روان‌شناختی	۰/۴۲۵	۰/۱۰۸	۰/۳۴۱	۰/۰۰۱

نیازهای بنیادین روان‌شناختی ($p < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۲۲۰$) و خودشناسی انسجامی ($p < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۲۵۹$) با بهزیستی روان‌شناختی مثبت و در سطح $۰/۰۱$ معنادار است. بر این اساس می‌توان گفت ذهن آگاهی در دانش‌آموزان به صورت مثبت و معنادار رابطه بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی با بهزیستی روان‌شناختی را میانجی‌گری می‌کند. شکل ۲ مدل نهایی ساختاری پژوهش را نشان می‌دهد.

در جدول ۴ تمامی ضرایب مسیر محاسبه گردید و مقادیر P حاکی از معناداری روابط مشاهده شده است. جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی ($p < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۴۰۶$) و خودشناسی انسجامی ($p < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۳۴۱$) با بهزیستی روان‌شناختی، مثبت و در سطح $۰/۰۱$ معنادار است. همچنین ضریب مسیر بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی، مثبت و در سطح $۰/۰۱$ معنادار است ($p < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۳۶۱$). منطبق بر نتایج جدول ۳ ضریب مسیر غیرمستقیم بین



شکل ۲: مدل نهایی ساختاری پژوهش با استفاده از داده‌های استاندارد

روبرو هستند واکنش مناسب‌تری انجام دهند. در مجموع می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی و خودشناسی انسجمی ابعادی از خودآگاهی هستند که با استفاده از مکانیسم‌ها و فرآیندهایی به تنظیم شناختی بهتر در دانش‌آموزان کمک می‌کنند و باعث ارتقاء بهزیستی روانی دانش‌آموزان می‌شوند.

یافته‌ها نشان داد که ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی هم به صورت مستقیم و هم با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی به صورت مثبت پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان است، به عبارتی ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی با ارتقای وضعیت سلامتی همراه است که این یافته همسو با نتایج تحقیقات فیلک و نیکولینی (۲۰۱۸)؛ دسی و همکاران (۲۰۱۱)؛ ریان و همکاران (۲۰۱۰)؛ لامباس و همکاران (۲۰۱۸)؛ ونستینکیس و همکاران (۲۰۱۳) و مرادی و همکاران (۱۳۹۴) می‌باشد. بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، رضایت از نیازهای روانشناختی با تقویت منابع درونی، موجب انعطاف‌پذیری و افزایش توانایی تنظیم شناختی هیجانات در دانش‌آموزان می‌شود و به تبع آن بهزیستی روانی آن‌ها را افزایش می‌دهد (نیکخواه و یوسفی، ۱۴۰۰). در خصوص میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در رابطه میان ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهزیستی روانشناختی می‌توان اینطور استنباط کرد که ذهن‌آگاهی، با توجه و آگاهی افزایش یافته به تجربه فعلی (براون‌ورایان ۲۰۰۳)، به آگاهی و پذیرش تجربه درونی و بیرونی کمک می‌کند. که همین امر به متمرکز شدن فرد بر ارزش‌ها، علایق و رفتارهای مورد تأیید خود کمک می‌کند و به تبع آن، افراد رفتارهایی را انتخاب می‌کنند که با نیازهای بنیادین آن‌ها همسوتر است (مثلاً، براون‌ورایان ۲۰۰۳؛ دسی و همکاران ۲۰۱۵؛ رایانودسی ۲۰۱۷). علاوه بر این، خود ارجاعی و بینش ناشی از توجه آشکار به تجربیات درونی و بیرونی می‌تواند به تطابق بیشتر بین ارزش‌ها و رفتار بیانجامد و شکل یکپارچه‌تری از خودتنظیمی را به بار آورد (دسی و همکاران، ۲۰۱۵؛ رایان و دسی ۲۰۱۷). همچنین، یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده این بود که ذهن‌آگاهی نیز به‌طور مثبت پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان است. این یافته همسو با پژوهش‌هایی است

همچنان که شکل فوق نشان می‌دهد مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه (R^2) برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۰/۶۰ بدست آمد، این موضوع بیانگر آن است که خودشناسی انسجمی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی در مجموع ۶۰ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از برازش مدل مفهومی پژوهش در پیش‌بینی بهزیستی روانی است؛ به نحوی که خودشناسی انسجمی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی، در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان کفایت لازم را دارند.

بر اساس این یافته‌ها، خودشناسی انسجمی هم به صورت مستقیم و هم با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی به‌طور مثبت پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان است. این یافته بیانگر آن است که خودشناسی انسجمی بالا با سطح بهزیستی روان‌شناختی بالاتر در ارتباط است. این یافته با پژوهش‌های ایمانی و همکاران (۲۰۱۷)؛ قربانی و واتسون (۲۰۱۰) و کلارده و همکاران (۱۳۹۹) که نشان داده‌اند فرآیندهای خودآگاهی در ارتقای سلامت روانی مؤثر است، همسو می‌باشد. نتایج تحقیقات نشان داده است که خودشناسی انسجمی به عنوان نوعی از خودآگاهی موجب تسریع فرآیند خودتنظیمی در شرایط دشوار همچون زمان امتحانات می‌شود، بدین صورت که دانش‌آموز توانایی‌های خود را ادراک می‌کند و می‌تواند به صورت سازنده افکار و احساسات خود را سازماندهی کند و به نتیجه مطلوب برسد. خودشناسی انسجمی موجب می‌شود دانش‌آموز ظرفیت بالاتری برای مواجهه با عوامل استرس‌زا داشته باشد و از طریق خودتنظیمی و بازگشت تعادل به فرد موجب مقابله کارآمد با عوامل استرس‌آور و کاهش تنش ادراک شده می‌شود. از طرفی در ذهن‌آگاهی، فرد لحظه به لحظه به خود توجه دارد و بدون مقاومت می‌پذیرد که خود همین امر و پذیرش حاصل از آن، دانش‌آموزان می‌توانند با تحویل و مشکلات تحصیلی و موقعیت‌های استرس‌زایی که لحظه به لحظه افراد با آن‌ها

بیشتر صورت پذیرند. از طرفی استفاده از یک پرسشنامه خودگزارشی می‌تواند پاسخ‌های افراد را به دلیل سوگیری مطلوبیت اجتماعی به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه تغییر دهد، از طرفی اجرای مجازی، فاصله زمانی از زمان ارائه پرسشنامه تا تحویل، عدم برقراری ارتباط رو در رو و تشویق افراد برای همکاری صادقانه نیز از جمله محدودیت‌های این پژوهش هستند که تعمیم نتایج را با احتیاط میسر می‌سازد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش صمیمانه همکاری نمودند تقدیر و سپاسگزاری می‌گردد.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

منابع

- ایمانی، مهدی؛ کریمی، جواد؛ بهبهانی، مهدیه؛ امیدی، عبدالله. (۱۳۹۶). بررسی نقش ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجمی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *فیض*. ۲۱(۲)، ۱۷۷-۱۷۰.
- آریانی قیزقاپان، ابراهیم؛ هاشمی مهر، منیژه؛ رحیمی اول، قاسم؛ ضیغمیا، سیده فاطمه. (۱۳۹۷). مدل‌سازی نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین نیازهای بنیادی روانی و سلامت جسمانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۵)، ۴۳-۳۳.
- تیموری، سعید. (۱۳۹۲). ارزیابی دیدگاه مدیران و کارشناسان مرکز ملی جهانی شدن پیرامون چالش‌های آموزشی-فرهنگی فراروی آموزش و پرورش در عرصه جهان. *مطالعات راهبردی سیاستگذاری عمومی*، ۴(۱۱)، ۱۳۵-۱۶۴.
- صبوری خسروشاهی، حبیب. (۱۳۸۸). آموزش و پرورش در عصر جهانی شدن؛ چالش‌ها و راهبردهای مواجهه با آن. *مطالعات راهبردی سیاستگذاری عمومی*، ۱۱(۱)، ۱۵۳-۱۹۶.
- عابدی، فاطمه؛ خادمی اشکذری، ملوک. (۱۳۹۶). اثر آموزش شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر ابعاد بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان. *نشریه مطالعات روان‌شناختی*، ۱۳(۳)، ۱۲۸-۱۱۱.
- عبدالقادری، ماریه؛ کافی ماسوله، سید موسی؛ مرادی کلارده، پریسا. (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر دارای والدین مطلقه. *رویش روانشناسی*، ۱۲(۵۷)، ۶۵-۷۴.

که بین ذهن‌آگاهی و سلامت روانی رابطه مثبتی به دست آورده‌اند. هوول، دیجدون و بورا (۲۰۱۰) رابطه ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را بررسی کردند و مانند تحقیقات براون و ریان (۲۰۰۳)، مورنه و همکاران (۲۰۰۸) و قدم پور و همکاران (۱۳۹۸) میان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان و ذهن‌آگاهی ارتباط مثبتی نشان دادند. ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند و با ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربه‌یات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید (براون و رایان، ۲۰۰۳). همچنین ذهن‌آگاهی از این نظر که توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات فیزیکی و روانی بیشتر می‌کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد، می‌تواند باعث شود که فرد توانایی‌های خود را بشناسد، با استرس‌های زندگی مقابله نموده، از نظر شغلی مفید و سازنده بوده و به‌عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت لازم را داشته باشد.

در مجموع با توجه به ارتباط مثبت و معنادار بهزیستی روان‌شناختی با نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خودشناسی انسجمی و تأیید نقش میانجی ذهن‌آگاهی در این فرآیند و اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در پرورش و ارتقاء عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، توجه به سطح ذهن‌آگاهی و ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی دانش‌آموزان در مدارس از اهمیت بسیاری برخوردار است و توصیه می‌شود مدارس در برنامه کار خود برنامه‌هایی را برای ارتقاء سطح خودآگاهی دانش‌آموزان و آشنایی و به‌کارگیری بیشتر مفاهیمی چون ذهن‌آگاهی، ترتیب دهند و محیط‌های آموزشی را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که بتواند پاسخگوی نیازهای بنیادین دانش‌آموزان باشد.

هر پژوهش را باید در بستر محدودیت‌های آن مورد بررسی و ارزشیابی قرار داد. از ابتدایی‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم دسترسی به جامعه وسیع و محدود شدن مطالعه به جمعیتی محدود و در نتیجه تعمیم نتایج به جامعه کلی با احتیاط است. بنابراین پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی بر روی نمونه وسیع‌تر با قابلیت تعمیم

- Coyle, J. (2013). *The effects of a one-day forgiveness workshop on levels of self-reported stress, anger, forgiveness, and physical health in a community-based population*. Chestnut Hill College.
- Danitz, S. B., & Orsillo, S. M. (2014). The mindful way through the semester: An investigation of the effectiveness of an acceptance-based behavioral therapy program on psychological wellness in first-year students. *Behavior Modification, 38*(4), 549-566.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 11-40). Springer, Boston, MA.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Levels of analysis, regnant causes of behavior and well-being: The role of psychological needs. *Psychological inquiry, 22*(1), 17-22.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Schultz, P. P., & Niemiec, C. P. (2015). Being aware and functioning fully. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice, 112*.
- DeHaan, C. R., Hirai, T., & Ryan, R. M. (2016). Nussbaum's capabilities and self-determination theory's basic psychological needs: Relating some fundamentals of human wellness. *Journal of Happiness Studies, 17*(5), 2037-2049.
- Filak, V. F., & Nicolini, K. M. (2018). Differentiations in motivation and need satisfaction based on course modality: a self-determination theory perspective. *Educational Psychology, 38*(6), 772-784.
- Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2004). Two facets of self-knowledge, the five-factor model, and promotions among Iranian managers. *Social Behavior and Personality: an international journal, 32*(8), 769-776.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology, 142*(4), 395-412.
- Hooman, H. (2006). *Multivariate data analysis in behavioral research. The second edition*, Tehran: Courier culture Pub.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Personality and Individual Differences, 48*(4), 419-424.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*.
- Kase, T., Endo, S., & Oishi, K. (2016). Process linking social support to mental health through a sense of
- فیوضات، یحیی. (۱۳۷۶). *مبانی برنامه ریزی آموزشی*. تهران: ویرایش.
- قاسمی جوبنه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید؛ محمدعلی پور، زینب؛ محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان, ۱۴*(۲): ۱۳۷-۱۵۰.
- قدمپور، عزت‌اله. امیریان، لیلا. روشن‌نیا، سمیه. اداوی، حمیده. (۱۳۹۸). تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر بهزیستی روان شناختی و استرس تحصیلی دانش. *مطالعات آموزش و آموزشگاهی, ۸*(۲۱)، ۶۵-۸۲.
- مرادی، مرتضی؛ چراغی، اعظم. (۱۳۹۴). رابطه حمایت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی و افسردگی: نقش واسطه‌ای نیازهای اساسی روان‌شناختی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی, ۴۳*.
- ولی زاده، مهدی. (۱۳۹۷). *اثر بخشی فنون ذهن آگاهی بر نظم‌جویی شناختی هیجانی و سلامت روانی نوجوانان پسر تیزهوش*. دانشکده علوم انسانی دانشگاه یزد. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- Yalir Agha, A., & Sharif, N. (2011). Correlation between psychological well-being and sense of coherence in the students of Islamic Azad University-Central Tehran Branch. *Researcher Bulletin of Medical Sciences, 15*(6), 273-279.
- Akhbarati, F., & Bashardoust, S. (2016). The prediction of psychological well-being according to family function and basic psychological needs of students. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 18*(Special Issue), 374-379.
- Arvidsdotter, T., Marklund, B., Taft, C., & Kylén, S. (2015). Quality of life, sense of coherence and experiences with three different treatments in patients with psychological distress in primary care: a mixed-methods study. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 15*(1), 1-12.
- 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), 822-848.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Wallach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *JMMR, 1*: 11-34.
- Cheng, S. T., & Chan, A. C. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences, 38*(6), 1307-1316.

- Salimirad, F., & Srimathi, N. L. (2016). The relationship between, psychological well-being and occupational self-efficacy among teachers in the city of Mysore, India. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 14-21.
- Tomba, E., Tecuta, L., Schumann, R., & Ballardini, D. (2017). Does psychological well-being change following treatment? An exploratory study on outpatients with eating disorders. *Comprehensive psychiatry*, 74, 61-69.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of occupational and organizational psychology*, 83(4), 981-1002.
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., De Muynck, G. J., Haerens, L., Patall, E., & Reeve, J. (2018). Fostering personal meaning and self-relevance: A self-determination theory perspective on internalization. *The Journal of Experimental Education*, 86(1), 30-49.
- Vastamäki, J. (2009). *Sense of coherence and unemployment* (Doctoral dissertation, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU)).
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27.
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness-The Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Pers Individ Dif*, 40: 1543-1555.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social indicators research*, 116(3), 843-852.
- Waterman, A. S. (1999). Identity, the identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental review*, 19(4), 591-621.
- Zhen, R., Liu, R. D., Ding, Y., Wang, J., Liu, Y., & Xu, L. (2017). The mediating roles of academic self-efficacy and academic emotions in the relation between basic psychological needs satisfaction and learning engagement among Chinese adolescent students. *Learning and Individual Differences*, 54, 210-216.
- coherence in Japanese university students. *Mental Health & Prevention*, 4(3-4), 124-129.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (2nd ed.)*. New York: Guilford.
- Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134-139.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 367.
- Meyers, L. S., Gamest, G., & Goarin, A. J. (2006). *Applied multivariate research, design and interpretation*, Thousand oaks. London. New Delhi, Sage publication.
- Mohammadkhani, S., Sadeghi, N., & Farzad, V. (2013). The causal Model relationships of negative emotions, Central beliefs, the beliefs associated with drugs, Craving Beliefs and emotion regulation with Back to substance use. *Modern psychological research*, 6(23): 160-70. [Persian].
- Moksnes, U. K., & Lazarewicz, M. (2016). The association between self-esteem and sense of coherence in adolescents aged 13-18 years: The role of sex and age differences. *Personality and Individual Differences*, 90, 150-154.
- Morone, N. E., Lynch, C. S., Greco, C. M., Tindle, H. A., & Weiner, D. K. (2008). "I felt like a new person." The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *The journal of pain*, 9(9), 841-848.
- Nikkhah, M., & Yousefi, F. (2021). Relationship between psychological basic needs satisfaction at school and students' emotional well-being: the mediating role of cognitive emotion regulation. *Journal of psychological science*, 20(99), 413-426.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(4), 212-216.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119.