



Explaining the Causal Relationships Between Mindfulness and Self-Regulation with Subjective Well-Being in Psychologists and Counselors Based on The Mediating Role of Meaning in Life

Ghazal Golshani¹ , Mohsen Jadidi^{2*} , Hamid Atashpour³ , Mahdiee Salehi⁴

1. Department of health Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: ghazalgolshan@gmail.com
2. Corresponding Author, Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, Ghods City Branch, Islamic Azad University, Ghods City, Tehran, Iran. Email: m.jadidi@iau.ir
3. Department of Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, Isfahan Branch (khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran. Email: hatashpour@khuif.ac.ir
4. Department of health Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: mah.salehi@iauctb.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:

Received: 26 Apr 2024

Revised: 02 Aug 2024

Accepted: 22 Sep 2024

First Published: 20 Jul 2024

Keywords:

Meaning in Life, Mindfulness, Psychologists and Counselors, Self-Regulation, Subjective Well-Being

ABSTRACT

The aim of the present study was to explain the causal relationships between mindfulness and self-regulation with subjective well-being in psychologists and counselors based on the role of the mediator of meaning in life. The research method was Descriptive Correlational and structural equation modeling. The statistical population includes all psychologists and counselors working in psychology and counseling centers and clinics in Tehran province in 2023, from which 253 person (141 female and 112 male) were selected as a sample, with the purposeful sampling method. The research tools were questionnaires of mindfulness (FFMQ), meaning in life (MLQ) and subjective well-being (SWQ) and scale of self-regulation (SRI-S). The data were analyzed using structural equation modeling, AMOS 24.0 software, and maximum likelihood estimation. The findings showed the optimal fit of the data with the proposed research model ($df/2.46=1.46$, $CFI=0.962$, $0.931 = GFI$, $AGFI = 0.904$ and $RMSEA = 0.043$). There was a significant direct relationship between Mindfulness, self-regulation and meaning in life with subjective well-being. Also, meaning in life had a role of mediation between mindfulness and self-regulation with subjective well-being. Finally results showed that mindfulness and self-regulation with mediation role of meaning in life had a significant indirect relationship with subjective well-being. From these findings, it can be concluded that increasing mindfulness and self-regulation increases meaning in life in psychologists and counselors and increases subjective well-being. Therefore, it is recommended to pay attention to research variables in educational and developmental programs for mental health professionals in order to increase their subjective well-being.

Cite this article: Golshani, G., Jadidi, M., Atashpour, H., & Salehi, M. (2025). Explaining the Causal Relationships between Mindfulness and Self-Regulation with Subjective Well-Being in Psychologists and Counselors Based on The Mediating Role of Meaning in Life. *Journal of Applied Psychological Research*, (In Press / Accepted). doi: 10.22059/japr.2025.374912.644916



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.374912.644916>

© The Author(s).



تبیین روابط علی بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی با بهزیستی ذهنی در روان‌شناسان و مشاوران براساس نقش میانجی‌گر معنا در زندگی

غزال گلشنی^۱، محسن جدیدی^{۲*}، سید حمید آتش پور^۳، مهدیه صالحی^۴

۱. گروه روان‌شناسی سلامت، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: ghazalgolshan@gmail.com
۲. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر قدس، ایران. رایانامه: m.jadidi@iau.ac.ir
۳. گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. رایانامه: hatashpour@khu.ac.ir
۴. گروه روان‌شناسی سلامت، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: mah.salehi@iauctb.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۰۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۴/۲۹

کلیدواژه‌ها:

بهزیستی ذهنی، خودتنظیمی، ذهن آگاهی، روان‌شناسان و مشاوران، معنا در زندگی

هدف پژوهش حاضر تبیین روابط علی بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی با بهزیستی ذهنی در روان‌شناسان و مشاوران براساس نقش میانجی‌گر معنا در زندگی بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی روان‌شناسان و مشاوران مشغول به کار در مراکز و کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره استان تهران در سال ۱۴۰۲ بود که از بین آنها ۲۵۳ نفر (۱۴۱ نفر خانم و ۱۱۲ نفر آقا) به روش هدفمند در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های ذهن آگاهی (FFMQ)، معنا در زندگی (MLQ)، بهزیستی ذهنی (SWQ) و مقیاس خودتنظیمی (SRI-S) بودند. داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری، نرم افزار AMOS 24.0 و برآورد بیشینه احتمال بررسی شد. یافته‌ها نشان دهنده برازش مطلوب داده‌ها با مدل پیشنهادی پژوهش بود ($df/2=1/46$ ، $CFI=0/962$ ، $GFI=0/931$ ، $AGFI=0/904$ ، $RMSEA=0/043$). ذهن آگاهی، خودتنظیمی و معنا در زندگی با بهزیستی ذهنی رابطه مستقیم معنادار داشتند. معنا در زندگی در رابطه بین خودتنظیمی و ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی نقش میانجی داشت؛ در نتیجه ذهن آگاهی و خودتنظیمی با میانجی‌گری معنا در زندگی با بهزیستی ذهنی رابطه غیر مستقیم معنادار داشتند. از این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت افزایش ذهن آگاهی و خودتنظیمی باعث افزایش معنا در زندگی می‌شود و بهزیستی ذهنی را در روان‌شناسان و مشاوران ارتقاء می‌دهد. بنابراین، توجه به متغیرهای پژوهش در برنامه‌های آموزشی و رشدی برای متخصصان مراقبت از سلامت روان جهت افزایش بهزیستی ذهنی آنها توصیه می‌شود.

استناد: گلشنی، غ، جدیدی، م، آتش پور، س. ح، و صالحی، م. (۱۴۰۴). تبیین روابط علی بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی با بهزیستی ذهنی در روان‌شناسان و مشاوران براساس نقش میانجی‌گر معنا در زندگی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، پذیرش شده/ آماده انتشار. doi: 10.22059/japr.2025.374912.644916

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.374912.644916>

© نویسندگان.



۱. مقدمه

متخصصان مراقبت از سلامت^۱ سطح بالایی از استرس کاری و سطوحی از فرسودگی^۲ را تجربه می کنند که به طور نامتوازی میزان آن در مقایسه با حرفه های دیگر بالا است و این مسئله می تواند توانایی آنها را برای مراقبت موثر از بیماران و همدلی با مراجعان کاهش دهد (کلیت و همکاران^۳، ۲۰۲۲). حوزه روانشناسی و مشاوره به منزله بخش بسیار مهم و حیاتی خدمات مراقبت از سلامت است (استاتون و همکاران^۴، ۲۰۲۴). روان درمانگران و مشاوران به عنوان متخصصان مراقبت از سلامت روان با مخاطرات و مطالبات زیادی از جمله مواجهه مکرر با درد و رنج در حرفه شان مواجه هستند که آن ها را با پیامدهای منفی زیادی رو به رو می کند (لاوردیر و همکاران^۵، ۲۰۱۹). تحقیقات حاکی از این است که تجربه پریشانی روان شناختی^۶ و افزایش استرس در افراد یاری رسان، منجر به کاهش میزان بهزیستی آنها می شود (هانگ و ژو^۷، ۲۰۲۴). از آنجا که بهزیستی ذهنی روان درمانگران به منزله بخش ضروری ساختار الگوی مراقبت از سلامت (شاپیرو و کارلسون^۸، ۱۴۰۲) و یک عامل تعیین کننده توانایی آن ها برای ارائه خدمات مراقبت از سلامت روان شناختی با کیفیت بالا است (کلیت و همکاران، ۲۰۲۲؛ لاوردیر و همکاران، ۲۰۱۹) توجه این متخصصان به محافظت از سلامت روان و پرداختن به شیوه های مقابله مؤثر برای مدیریت استرس و عواطف منفی که از نشانه های بهزیستی ذهنی پایین به شمار می آید حایز اهمیت است (لوین و همکاران^۹، ۲۰۲۱).

بهزیستی ذهنی^{۱۰} مفهومی چندبعدی است و به عنوان ارزیابی های شناختی و عاطفی افراد از زندگی خودشان تعریف شده است (دینر و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۳). بهزیستی ذهنی بالا درجات عاطفه منفی^{۱۲} پایین و وجود فعال عاطفه مثبت^{۱۳} را شامل می شود (چترجی و جتوانی^{۱۴}، ۲۰۲۰). بهزیستی ذهنی پایین با افسردگی (وانگ و همکاران^{۱۵}، ۲۰۱۹)، اضطراب (هاچینز و رنیهولت^{۱۶}، ۲۰۱۷) و فرسودگی (ویلوک و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۶) همراه است. پژوهش تیواری و همکاران^{۱۸} (۲۰۲۰) نشان داده است که رابطه منفی معناداری بین مشقت هیجانی ناشی از کار و بهزیستی ذهنی و همچنین رابطه مثبت معناداری بین فرسودگی و رنج و مشقت ناشی از مشاوره وجود دارد. بنابراین موضوع بهزیستی ذهنی روان شناسان و مشاوران که با تعادل در عواطف و هیجانات، رضایت از زندگی و سلامت روان آنها مرتبط است، اهمیت زیادی دارد؛ از این رو، حمایت از بهزیستی ذهنی متخصصان در حیطه سلامت روان و بررسی ارتباط آن با متغیرهای مرتبط ضروری است (آرنوت و آلموید^{۱۹}، ۲۰۲۱).

یکی از سازه هایی که برای محافظت و بهبود سلامت ذهن مرتبط با حرفه وجود دارد، ذهن آگاهی^{۲۰} است (متلر و همکاران^{۲۱}، ۲۰۲۳). ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که از طریق توجه کردن به شیوه های خاص و مداوم یعنی هدفمند، به زمان حال و بدون

1. Health care
2. burnout
3. Klatt et al.
4. Staton et al.
5. Laverdière
6. psychological distress
7. Huang & Zhou
8. Shapiro & Carlson
9. Levine et al.
10. subjective well-being
11. Diener et al.
12. negative affect
13. positive affect
14. Chatterjee & Jethwani
15. Wang et al.
16. Hutchins & Rainbolt
17. Villwock et al.
18. Tiwari et al.
19. Arnout & Almoied
20. mindfulness
21. Mettler et al.

قضاوت از تجارب لحظه‌به‌لحظه، پرورش داده می‌شود (کابات زین^۱، ۱۳۹۷). هدف ذهن‌آگاهی را افزایش کنترل قصدمندانه فرایندهای ذهنی عنوان می‌کند که بدین طریق افزایشدهنده بهزیستی هستند (والش و شاپیرو^۲، ۲۰۰۶). ذهن‌آگاهی در بهبود نشانه‌های بهزیستی ذهنی یعنی افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی مؤثر است (نگنومن و لانگر^۳، ۲۰۱۶). تمرین‌های مراقبه ذهن‌آگاهی می‌توانند به متخصصان مراقبت از سلامت برای تقویت هیجانات و حالات ذهنی مثبت کمک کنند و سلامت جسمانی و روانی و بهزیستی متخصصان مراقبت از سلامت را افزایش می‌دهند (شاپیرو و کارلسون^۴، ۱۴۰۲). پژوهشی نشان داده است که تکنیک‌های ذهن‌آگاهانه با بهبود سلامت روان در شرایط مختلف از جمله استرس کاری فعالان حوزه روانشناختی مرتبط است (رحمان و همکاران^۵، ۲۰۲۳). پژوهش‌های دیگر نیز رابطه مثبت ذهن‌آگاهی با بهزیستی ذهنی را در جمعیت‌های مختلف نشان داده است (کلوسمن و همکاران^۶، ۲۰۲۲؛ عباسی و همکاران^۷، ۲۰۲۱؛ لوماس و همکاران^۸، ۲۰۱۸؛ هلاکویی و همکاران^۹، ۱۴۰۲).

یکی دیگر از مهم‌ترین عواملی که در ارتقاء بهزیستی نقش دارد، خودتنظیمی^۷ است (شاپیرو و همکاران^۲، ۲۰۰۶). خودتنظیمی به انگیزه و توانایی برای نظارت‌گری پاسخ‌ها، ارزیابی اینکه آیا آن پاسخ‌ها با تمایلات متعارف مطابقت دارند و انرژی موردنیاز برای فائق آمدن، زمانی که ناخواسته به وجود می‌آیند اشاره دارد (ونتارگن و همکاران^۸، ۲۰۱۸). در حوزه مشاوران، تمرکز بر توانمندی‌ها از جمله خودتنظیمی، ابزاری برای پیشگیری از مشکلات، ارتقاء رشد فرد و به حداکثر رسانی پتانسیل فردی است (ماگیار-مو و همکاران^۹، ۲۰۱۵). در پژوهشی بر روی ۳۲۴ نفر از مشاوران مرد و زن ۲۲ تا ۸۵ ساله نشان داده شد خودتنظیمی به طور منفی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی پایین و نشانه‌های افسردگی و استرس در مشاوران است (آلان و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۹). تحقیقات متعدد ارتباط مثبت میان خودتنظیمی و بهزیستی ذهنی را در جمعیت‌های مختلف نشان داده‌اند (بانسچیکو و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۲؛ روش و اسکیر^{۱۲}، ۲۰۲۰؛ جعفری و خرمیان^{۱۳}، ۱۴۰۱).

از سویی دیگر معنا که به عنوان باورها، اهداف، تعهدات و ارزش‌های اغلب انسان‌ها معرفی شده است می‌تواند در تسکین نشانه‌های بهزیستی پایین و علائم استرس مرتبط با کار در حرفه‌های خدمات انسانی (بارلو و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۹؛ اکمن و هالپرن^{۱۵}، ۲۰۱۵) نقش داشته باشد. معنا در زندگی^{۱۵}، دو بعد اصلی را دربرمی‌گیرد: وجود معنا^{۱۶} و جستجوی معنا^{۱۷}. وجود معنا عبارت است از میزانی که فرد زندگی خود را مهم و معنادار می‌داند و جستجوی معنا به تلاش و کاوش فعالانه انسان به منظور درک معنا، اهمیت و مصرف زندگی خود اشاره دارد (استگر، دیک و دافی^{۱۸}، ۲۰۱۲). مفهوم معنا در زندگی در بین حرفه‌هایی که به طور خاص متکی بر تعاملات بین فردی هستند اهمیت ویژه‌ای دارد. معنا می‌تواند به حفظ انگیزه افراد در حرفه‌های با ارتباطات انسانی پرفشار مانند روان‌درمانگری و مشاوره کمک می‌کند و افراد را قادر می‌سازد تا به تجربه همدلی و شفقت ورزی در همان حال که از فرسودگی شغلی و خستگی اجتناب می‌کنند بپردازند. همچنین وجود معنا در زندگی به شکل‌گیری کار معنا دار — که

1. Kabat-zinn
2. Walsh & Shapiro
3. Ngnoumen & Langer
4. Rehman et al.
5. Klusmen et al.
6. Lomas et al.
7. self-regulation
8. Van Tongeren et al.
9. Magyar-Moe et al.
10. Allan et al.
11. Banshchikova et al.
12. Wrosch & Scheier
13. Barlow et al.
14. Ekman & Halpern
15. meaning in life
16. presence of meaning
17. search for meaning
18. Steger, Dik, & Duffy

متشکل از یک حس ارزشمندی و انگیزش نسبت به کار فردی و استفاده از انگیزه برای ارائه خدمات یا سودرسانی به دیگران است- کمک می کند. حس معنا در کار می تواند تجربه تلاش در دست انجام را تغییر دهد و این حس را ایجاد می کند که کار سخت نه تنها خسته کننده نیست بلکه با اهمیت نیز هست و در پی آن فواید روانی متعدد دیگر مانند بهزیستی بیشتر و اضطراب و افسردگی کمتر حاصل می شود (استگر و اکمن، ۲۰۱۶).

علاوه بر تاثیر مستقیم ذهن آگاهی و خودتنظیمی بر بهزیستی ذهنی، این متغیرها می توانند به طور غیرمستقیم و با ارتقاء معنا در زندگی به بهبود بهزیستی ذهنی کمک کنند. طبق نظریه ذهن آگاهی به سوی معنا^۱ (گارلند و همکاران،^۲ ۲۰۱۵) ذهن آگاهی به وسیله گسترده ارزیابی دوباره^۳ و لذت افزایی^۴ ایجاد معنا می کند؛ همینطور معنا و ذهن آگاهی دو شیوه مکمل برای مدیریت استرس در حرفه هایی که با تعاملات بین فردی سروکار دارند، مطرح شده اند (استگر و اکمن، ۲۰۱۶). نتایج یک مطالعه کیفی بر روی دانشجویان ایرانی نشان داد که ذهن آگاهی به عنوان درون مایه ای برای رهنوشه معنا است (صیمی و همکاران، ۱۴۰۱). نتایج پژوهش وانگ و همکاران^۵ (۲۰۲۱) بر روی نمونه ۲۴۵ نفری از دانشجویان چینی نشان داده است ارتباطات مستقیم و غیرمستقیم مهم و معناداری بین معنا در زندگی و بهزیستی از طریق خودکارآمدی وجود دارد. در تحقیقی دیگر نیز نشان داده شد معنا در زندگی با نقش میانجی خوش بینی به طور مثبتی با بهزیستی ذهنی و روانشناختی در ارتباط است (کروک و تلکا،^۶ ۲۰۱۹). همچنین در یک پژوهش فراتحلیل از نتایج ۱۴۸ مطالعه، ارتباطی قوی میان وجود معنا و بهزیستی بیشتر نشان داده شد، در حالیکه مشخص شد جستجوی معنا ممکن است مغایر با بهزیستی ذهنی باشد (لی و همکاران،^۷ ۲۰۲۱). از طرفی، خودتنظیمی از طریق فعالیت های هدفمند که تکانه های خودخواهانه را کنترل می کند، برای ایجاد مداوم حس معنا در زندگی ضروری است (ونتاکرن و همکاران، ۲۰۱۸). در تحقیقاتی بر روی معنا در زندگی، نتایج نشان داد خودتنظیمی نقش پیش بینی کننده آن را ایفا می کند (ژنگ و وانگ،^۸ ۲۰۲۲؛ استاورو و همکاران،^۹ ۲۰۲۰)؛ و در نهایت بر اساس پژوهش های طولانی مدت بر روی بیش از ۳۰۰۰ نمونه (کلوسمن و همکاران، ۲۰۲۲) و بر روی نمونه ای از تمرین کنندگان یوگا (اسدی، یاریاری و شهقیان، ۱۴۰۰) معنا در زندگی نقش میانجی در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی نشان داده است.

با وجود اینکه کرامت و نیازهای مشاوران و روانشناسان شناخته و ارج نهاده شده اما پرداختن به موضوع بهزیستی آنها از نظر دورمانده است (تیواری و همکاران، ۲۰۲۰). بهزیستی رواندزمانگران یک بخش بسیار مهم و سرنوشت ساز کار با مراجعان است. بنابراین درک تمام و کمال مفهوم سلامتی و بهزیستی و داشتن راهبردها و شیوه هایی برای قرار گرفتن در مسیر بهزیستی فردی و حرفه ای اهمیت بسیاری برای روانشناسان و مشاوران دارد (پلات و فیکلینگ،^{۱۰} ۲۰۲۲). همچنین با توجه به مخاطره آمیز بودن حرفه روان درمانگری و تأثیر سرنوشت ساز آن بر مراجعان و فرایند درمان و نظر به اینکه تحقیقات محدودی در مورد روانشناسان و مشاوران در دسترس است و تاکنون تحقیقات اندکی به مفاهیمی همچون بهزیستی ذهنی، معنا در زندگی و خودتنظیمی در این قشر پرداخته است، بنابراین شناسایی عوامل و فرآیندهایی که بهزیستی ذهنی روانشناسان و مشاوران را ارتقاء دهد از ضرورت ویژه ای برخوردار است. در این راستا پژوهش حاضر به بررسی آن حوزه های کشف نشده و احتمالاً راهگشا می پردازد. بنابراین، سوال

1. The mindfulness-to-meaning theory

2. Garland et al.

3. reappraisal

4. savoring

5. Wang et al.

6. Krok & Telka

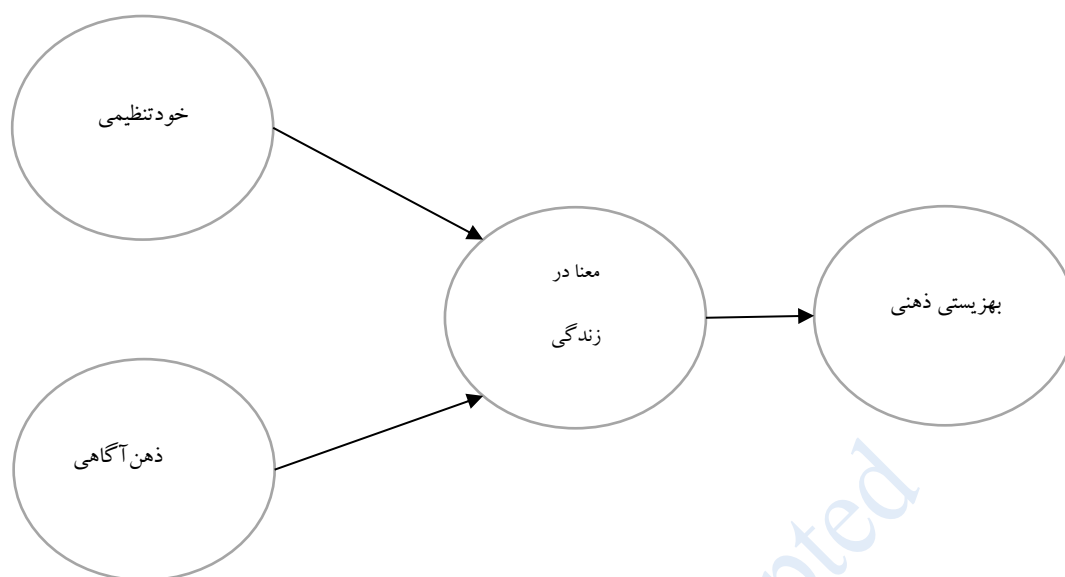
7. Li et al.

8. Zheng & Wang

9. Stavrova et al.

10. Plath & Fickling

پژوهش این است که آیا الگوی ساختاری بهزیستی ذهنی بر اساس ذهن آگاهی و خودتنظیمی با نقش میانجی معنا در زندگی در میان روان‌شناسان و مشاوران در ایران با داده‌های تجربی برازش دارد؟



شکل ۱. مدل پیشنهادی برای اثر متغیرهای پژوهش

۱. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و روش تحلیل از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) است. جامعه آماری شامل تمامی روان‌شناسان و مشاوران مشغول به کار در مراکز و کلینیک‌های روان‌شناسی و مشاوره استان تهران در سال ۱۴۰۲ است. در برآورد حجم نمونه در پژوهش‌های مبتنی بر مدل ساختاری، تعداد نمونه بالای ۲۰۰ نفر پیشنهاد شده است (گرینگ و اندرسون^۱، ۱۹۸۵). برای تعیین حجم نمونه با اندازه اثر ۰/۱۵، خطای آلفای ۰/۰۵ و توان آزمون ۰/۹۵، و تعداد ابعاد متغیرهای پیش بین، حجم نمونه با استفاده از نرم افزار G*Power ۲۱۷ به دست آمد؛ برای افزایش تعمیم پذیری و همچنین در نظر گرفتن افت آزمودنی‌ها، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه تکمیل شد. روش نمونه‌گیری هدفمند در دسترس بود به این ترتیب که با مراجعه به لیست مراکز روانشناسی زیر نظر سازمان نظام روانشناسی، سازمان بهزیستی و وزارت ورزش و جوانان، بر اساس هدف پژوهش مراکز به صورت در دسترس انتخاب شدند، پس از آن ۳۰۰ نفر از روانشناسان و مشاوران مشغول به کار در این مراکز که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند با روش نمونه‌گیری هدفمند در دسترس انتخاب شدند؛ پس از ارائه توضیحات لازم از آنها برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد و لینک پرسشنامه آنلاین در پلتفرم‌های واتساپ و تلگرام در گروه مجازی شکل گرفته مشاوران و روان‌شناسان مذکور ارسال شد. در نهایت پس از حذف پاسخنامه‌های نامعتبر، تعداد نمونه به ۲۵۳ نفر رسید. معیارهای ورود به پژوهش شامل برخورداری از تحصیلات حداقل فوق لیسانس رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره و حداقل یک سال سابقه فعالیت در زمینه خدمات روان‌درمانی و مشاوره بود. همچنین ملاک خروج از پژوهش، انصراف شرکت‌کنندگان از تکمیل پرسشنامه‌ها و پرسشنامه‌های ناقص بود.

۲-۲. ابزارهای پژوهش

۲-۲-۱. پرسشنامه ذهن آگاهی^۱ (FFMQ) این ابزار یک پرسشنامه خودسنجی ۳۹ گویه ای دارای ۵ زیر مقیاس (عامل) مشاهده‌گری^۲، توصیف^۳، عمل با آگاهی^۴، بی‌قضاوتی نسبت به تجربه درونی^۵ و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی^۶ است که توسط [بائر و همکاران](#)^۷ (۲۰۰۶) ساخته شده است و پاسخ‌ها بر اساس لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز تا همیشه محاسبه می‌شود و طیف نمرات در این پرسشنامه ۳۹-۱۹۵ است. ضریب آلفای این ابزار در گسترده‌ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار دارد، همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار است و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار دارد (کورتیس و کلمنسکی^۸، ۲۰۱۴). همچنین، در مطالعه‌ای که بر روی اعتبار این مقیاس در ایران انجام گرفته است، ضرایب همبستگی آزمون - بازآزمون پرسشنامه بین ۰/۵۷ تا ۰/۷۲ (مربوط به عامل بی‌قضاوتی نسبت به تجربه درونی) و ۰/۸۴ تا ۰/۹۲ (عامل مشاهده‌گری) گزارش شده است و ضریب آلفا در حد قابل قبولی (بین ۰/۵۵ تا ۰/۷۲) مربوط به عامل غیر واکنشی بودن ۰/۸۳ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۱). در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ این ابزار از ۰/۷۲ الی ۰/۸۱ بدست آمد.

۲-۲-۲. مقیاس خودتنظیمی^۹ (SRI-SF): مقیاس خودتنظیمی ۱۰۵ گویه ای توسط [گروسارت-ماتیک و آینسک](#)^{۱۰} (۱۹۹۵) برای سنجش رفتارهای مقابله ای مرتبط با سلامت و بر حسب رابطه آن با ابعاد اصلی شخصیت ساخته شد. [ایبانزو همکاران](#)^{۱۱} (۲۰۰۵) فرم ۲۵ گویه ای این مقیاس را معرفی کردند که این ابزار خودتنظیمی را در ۵ زیر مقیاس عملکرد مثبت، مهارپذیری، آشکارسازی احساسات و نیازها، قاطعیت و بهزیستی طلبی در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از نمره ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) می‌سنجد. طیف نمرات در این مقیاس ۲۵-۱۲۵ است. نمره بیشتر نشان دهنده سطوح بالاتر خودتنظیمی است. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس در پژوهش‌های مقدماتی خارجی ([گروسارت-ماتیک و آینسک](#)، ۱۹۹۵؛ [ایبانزو و همکاران](#)، ۲۰۰۵) و داخلی ([بشارت](#)، ۱۳۹۰) مورد تایید قرار گرفته است. ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۶۸ تا ۰/۸۴ برای فرم ۲۵ گویه‌ای، همسانی درونی مقیاس را تایید کرده اند ([ایبانزو و همکاران](#)، ۲۰۰۵). ویژگی‌های روانسنجی فرم فارسی مقیاس در یک نمونه ۶۷۶ نفری دانشجویی توسط [بشارت](#) (۱۳۹۰) بررسی و تایید شده است؛ بر حسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هریک از زیرمقیاس‌ها در این نمونه از ۰/۹ تا ۰/۹۷ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۱۳۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله چهار تا شش هفته‌ای برای سنجش پایایی بازآزمایی مقیاس محاسبه شد. این ضرایب برای خودتنظیمی (نمره کل) ۰/۸۷۵ تا ۰/۸۲، عملکرد مثبت ۰/۸۲ تا ۰/۷۱، آشکارسازی احساسات و نیازها ۰/۷۸ تا ۰/۷۰، قطعیت ۰/۸۰ تا ۰/۷۵، بهزیستی طلبی ۰/۸۶ تا ۰/۷۲ به دست آمد و در سطح $p < 0.001$ معنادار بودند. همچنین در پژوهش مذکور، این ضرایب پایایی بازآزمایی مقیاس را تایید کردند. در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ این ابزار از ۰/۷۶ الی ۰/۶۹ محاسبه شد.

۲-۲-۳. پرسشنامه بهزیستی ذهنی^{۱۲} (SWQ): ساخت و هنجاریابی این پرسشنامه توسط [مولوی و همکاران](#) (۱۳۸۹) صورت گرفته است. این پرسشنامه دارای ۳۹ گویه است و بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرتی از کاملاً نادرست تا کاملاً درست

1. Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
2. observing
3. describing
4. acting with awareness
5. non-judging of inner experience
6. non-activity to inner experience
7. Baer
8. Curtiss & Klemanski
9. Self-Regulation Inventory – Short Form (SRI-SF)
10. Grossarth – Maticek, & ysenck
11. Ibanez et al.
12. Subjective Wellbeing Questionnaire (SWQ)

نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۳۹-۱۹۵ است. این پرسشنامه دارای چهار خرده مقیاس است که عبارت‌اند از: ۱) سرزندگی^۱ ۲) اراده^۲ (مجموع این دو زیرمقیاس، عواطف مثبت را تشکیل می‌دهند)، ۳) روان‌رنجوری^۳ و ۴) استرس-افسردگی (مجموع این دو زیرمقیاس، عواطف منفی را تشکیل می‌دهند). به عبارت دیگر، این پرسشنامه دارای دو بعد اصلی عواطف مثبت و عواطف منفی است. نمره کل بهزیستی ذهنی از جمع تمامی ۳۹ گزینه بدست می‌آید. در پژوهش [مولوی و همکاران \(۱۳۸۹\)](#)، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۶ و برای زیرمقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸ به‌دست‌آمده است. آن‌ها در بررسی روایی پرسشنامه از روایی محتوایی و تشخیصی استفاده کرده‌اند و برای تعیین روایی تشخیصی تفاوت میان دو گروه سالم و بیمار مراجعه‌کننده به یک مرکز مشاوره را به دست آوردند که تفاوت دو گروه در سطح معنی‌داری بود ($p=0/001$)؛ همچنین نقطه برش، حساسیت و ویژگی پرسشنامه به ترتیب ۱/۹ درصد، ۶۷/۵ درصد و ۷۸ درصد به دست آمد. در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ این ابزار از ۰/۷۶ الی ۰/۸۸ محاسبه شد.

۲-۲-۴. پرسشنامه معنا در زندگی^۴ (MLQ): پرسشنامه معنا در زندگی که توسط [استگر و شین^۵ \(۲۰۱۰\)](#) ساخته شده است، دو بعد معنا در زندگی یعنی وجود معنا و جستجوی معنا را با بهره‌گیری از ۱۰ گویه بر مبنای ۷ درجه ای مقیاس لیکرتی از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) می‌سنجد. دامنه نمره ها بین ۵ تا ۳۵ است. پژوهش‌ها نشان‌دهنده اعتبار نمره‌های پرسشنامه و روایی همگرا و افتراقی آن هستند ([استگر و شین، ۲۰۱۰](#)؛ [استگر و همکاران، ۲۰۰۸](#)). برای مثال برای هر دو زیر مقیاس همسانی درونی (ضرایب آلفا بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷) بسیار خوبی گزارش شده است ([استگر و همکاران، ۲۰۰۶](#)). در ایران روایی صوری این پرسشنامه در حد مطلوب و روایی محتوایی با استفاده از روش لاوشه ۰/۸۰ محاسبه شد و ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد ([غلام محمدی و همکاران، ۱۳۹۲](#)). در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ برای وجود معنا ۰/۷۳ و جستجوی معنا ۰/۶۹ بدست آمد.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

چگونگی برازش مدل ساختاری با داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری، نرم افزار AMOS 24.0 و برآورد بیشینه احتمال^۶ (MLE) بررسی شد و داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۲. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

در پژوهش حاضر ۲۵۳ روان‌شناس و مشاور (۱۱۲ مرد و ۱۴۱ زن) با میانگین و انحراف استاندارد سنی ۴۱/۵۰ و ۷/۶۲ حضور داشتند. میانگین و انحراف استاندارد سابقه کار شرکت‌کنندگان به ترتیب برابر با ۶/۹۸ و ۴/۲۱ سال بود. در بین شرکت‌کنندگان مدرک تحصیلی ۵۱ نفر (۲۰/۲ درصد) فوق لیسانس، ۹۰ نفر (۳۵/۶ درصد) دانشجوی دکتری و ۱۱۲ نفر (۴۴/۷۳ درصد) دکتری بود. رشته تحصیلی ۱۹ نفر (۷/۳۵ درصد) از شرکت‌کنندگان روان‌شناسی تربیتی، ۵۴ نفر (۲۱/۳ درصد) روان‌شناسی عمومی، ۴۷ نفر (۱۸/۶ درصد) روان‌شناسی بالینی، ۵۴ نفر (۲۱/۳ درصد) روان‌شناسی سلامت، ۴۵ نفر (۱۷/۸ درصد) مشاوره و راهنمایی، ۲۲

1. vitality

2. determination

3. neurosis

4. Meaning in Life Questionnaire

5. Steger & Shin

6. Maximum Likelihood Estimation (MLE)

نفر (۸/۷ درصد) روان‌شناسی کودکان استثنایی و ۱۲ نفر (۲۵ درصد) سایر رشته‌ها بود. لازم به ذکر است که ۴۳ نفر (۱۷ درصد) از شرکت‌کنندگان مجرد و ۲۱۰ نفر (۸۳ درصد) متاهل بودند.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی و همبستگی بین متغیرها

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های ذهن آگاهی، خودتنظیمی، معنا در زندگی و بهزیستی ذهنی را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ضرایب همبستگی

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
ذهن آگاهی	-															
۱. مشاهده																
۲. توصیف	۰/۵۷**	-														
۳. عمل با آگاهی	۰/۳۵**	۰/۴۹**	-													
۴. عدم قضاوت	۰/۴۰**	۰/۴۴**	۰/۴۷**	-												
۵. عدم واکنش	۰/۴۳**	۰/۵۱**	۰/۴۵**	۰/۵۳**	-											
خودتنظیمی																
۶. عملکرد مثبت	۰/۱۶*	۰/۱۸**	۰/۲۲**	۰/۱۸**	۰/۱۶*	-										
۷. مهارپذیری	۰/۱۳*	۰/۲۱**	۰/۱۹**	۰/۱۵*	۰/۱۳*	۰/۴۲**	-									
۸. آشکارسازی احساسات	۰/۱۸**	۰/۱۳*	۰/۱۷**	۰/۱۰*	۰/۱۴*	۰/۵۶**	۰/۴۱**	-								
۹. قاطعیت	۰/۲۵**	۰/۱۹**	۰/۳۳**	۰/۲۰**	۰/۵۴**	۰/۳۷**	۰/۴۶**	۰/۴۶**	-							
۱۰. بهزیستی طلبی	۰/۱۷**	۰/۲۷**	۰/۳۲**	۰/۲۹**	۰/۲۴**	۰/۴۷**	۰/۳۱**	۰/۳۴**	۰/۵۲**	-						
معنای زندگی																
۱۱. وجود معنا	۰/۱۶*	۰/۲۹**	۰/۲۶**	۰/۲۴**	۰/۲۶**	۰/۲۰**	۰/۲۹**	۰/۳۱**	۰/۲۸**	۰/۲۳**	-					
۱۲. جستجوی معنا	۰/۱۹**	۰/۲۱**	۰/۲۶**	۰/۲۲**	۰/۲۲**	۰/۲۵**	۰/۲۴**	۰/۱۹**	۰/۲۷**	۰/۳۱**	۰/۵۶**	-				
بهزیستی ذهنی																
۱۳. سرزندگی	۰/۲۶**	۰/۲۰**	۰/۱۱	۰/۰۷	۰/۰۷	۰/۳۰**	۰/۲۴**	۰/۲۱**	۰/۲۵**	۰/۳۸**	۰/۲۱**	۰/۳۲**	-			
۱۴. اراده	۰/۱۷**	۰/۱۴*	۰/۲۷**	۰/۲۳**	۰/۲۷**	۰/۲۴**	۰/۲۰**	۰/۲۶**	۰/۲۸**	۰/۴۲**	۰/۲۹**	۰/۳۵**	۰/۵۱**	-		
۱۵. روان رنجورخوبی	۰/۱۹**	۰/۲۴**	۰/۱۵*	۰/۱۶*	۰/۲۰**	۰/۱۸**	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۲۴**	۰/۳۵**	۰/۲۷**	۰/۳۸**	۰/۵۹**	۰/۴۷**	-	
۱۶. استرس/افسردگی	۰/۱۸**	۰/۲۰**	۰/۰۴	۰/۱۳*	۰/۰۸	۰/۱۶*	۰/۰۹	۰/۰۴	۰/۲۰**	۰/۵۱**	۰/۱۴*	۰/۲۲**	۰/۴۳**	۰/۳۸**	۰/۴۱**	-
میانگین	۲۶/۶۷	۲۵/۳۸	۲۹/۶۸	۲۸/۵۶	۲۳/۱۵	۱۶/۴۹	۱۷/۹۸	۱۶/۱۷	۱۷/۹۰	۱۷/۳۸	۲۰/۳۳	۱۹/۵۹	۴۸/۸۲	۳۲/۷۴	۲۸/۱۰	۱۹/۲۹
انحراف استاندارد	۶/۲۴	۶/۲۹	۷/۲۳	۶/۳۹	۵/۴۵	۴/۹۱	۴/۷۱	۴/۱۳	۴/۰۹	۴/۸۵	۵/۴۰	۵/۱۱	۸/۵۷	۷/۲۱	۶/۵۲	۴/۷۳

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

براساس نتایج جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرها در جهت مورد انتظار و همسو با تئوری‌های حوزه پژوهش بود.

۳-۳. بررسی مفروضه‌ها

در این پژوهش به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری، کشیدگی و چولگی متغیرها و به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن مقادیر عامل تورم واریانس^۱ (VIF) و ضریب تحمل^۲ مورد بررسی قرار گرفت که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. بررسی مفروضه‌های نرمال بودن و همخطی بودن

متغیر	مفروضه نرمال بودن		مفروضه همخطی بودن	
	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
ذهن آگاهی - مشاهده	-۰/۲۲	-۰/۵۳	۰/۵۹	۱/۶۹
ذهن آگاهی - توصیف	۰/۳۳	-۰/۶۵	۰/۵۷	۱/۷۷
ذهن آگاهی - عمل با آگاهی	-۰/۷۸	-۰/۷۱	۰/۶۴	۱/۵۷
ذهن آگاهی - عدم قضاوت	-۰/۰۹	-۰/۱۳	۰/۵۰	۱/۷۰
ذهن آگاهی - عدم واکنش	-۰/۳۷	۰/۱۹	۰/۵۷	۱/۷۶
خودتنظیمی - عملکرد مثبت	-۰/۰۳	-۰/۴۸	۰/۵۲	۱/۹۳
خودتنظیمی - مهارپذیری	۰/۱۶	-۰/۰۸	۰/۷۳	۱/۳۷
خودتنظیمی - آشکارسازی احساسات	-۰/۲۵	-۰/۱۲	۰/۵۸	۱/۷۲
خودتنظیمی - قاطعیت	-۰/۱۳	۰/۷۲	۰/۵۳	۱/۸۹
خودتنظیمی - بهزیستی طلبی	-۰/۰۲	-۰/۱۵	۰/۶۳	۱/۵۸
معنای زندگی - وجود معنا	-۰/۵۴	-۰/۳۸	۰/۵۵	۱/۸۲
معنای زندگی - جستجوی معنا	-۰/۵۲	-۰/۲۰	۰/۶۰	۱/۶۸
بهزیستی ذهنی - سرزندگی	-۰/۳۳	-۰/۷۶	-	-
بهزیستی ذهنی - آراده	-۰/۶۵	۰/۱۸	-	-
بهزیستی ذهنی - روان رنجورخویی	-۰/۳۵	-۰/۰۲	-	-
بهزیستی ذهنی - استرس/افسردگی	-۰/۰۹	-۰/۵۶	-	-

جدول ۲ نشان می‌دهد که مقادیر کشیدگی و چولگی همه مؤلفه‌ها در محدوده ± 2 قرار دارد. این یافته بیانگر آن است که مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری در بین داده‌ها برقرار است (کلین^۳، ۲۰۱۶). همچنین، براساس نتایج جدول ۲ می‌توان گفت مفروضه همخطی بودن نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود. زیرا که مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش‌بین بزرگتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس هر یک از آن‌ها کوچکتر از ۱۰ بود. منطبق بر دیدگاه ماگیار-مو، اونز و کونولی^۴ (۲۰۱۵) ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نشان‌دهنده عدم برقراری مفروضه همخطی بودن است.

در این پژوهش مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چند متغیری، از طریق تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهلنوبایس^۵» بررسی شد. مقادیر چولگی و کشیدگی اطلاعات مربوط به فاصله مهلنوبایس به ترتیب برابر با ۰/۲۳ و ۰/۹۲ به دست آمد که نشان

1. variance inflation factor

2. tolerance

3. Kline

4. Magyar-Moe, Owens, & Conoley

5. Mahalanobis distance

می‌دهد توزیع داده‌های چند متغیری نرمال است. در نهایت به منظور ارزیابی همگنی واریانس‌ها، نمودار پراکندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاها مورد بررسی قرار گرفت و ارزیابی‌ها نشان داد که آن مفروضه نیز در بین داده‌ها برقرار است.

۳-۴. بررسی مدل ساختاری پژوهش

در مدل ساختاری فرض شده بود که خودتنظیمی و ذهن آگاهی هم به صورت مستقیم و هم با میانجیگری معنای زندگی با بهزیستی ذهنی روان‌شناسان و مشاوران رابطه مثبت دارند.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل ساختاری

شاخص‌های برازندگی	مدل	نقطه برش
مجذور کای	۱۴۳/۱۸	-
درجه آزادی مدل	۹۸	-
χ^2/df	۱/۴۶	کمتر از ۳
GFI	۰/۹۳۱	۰/۹۰ >
AGFI	۰/۹۰۴	۰/۸۵۰ >
CFI	۰/۹۶۲	۰/۹۰ >
RMSEA	۰/۰۴۳	۰/۰۸ <

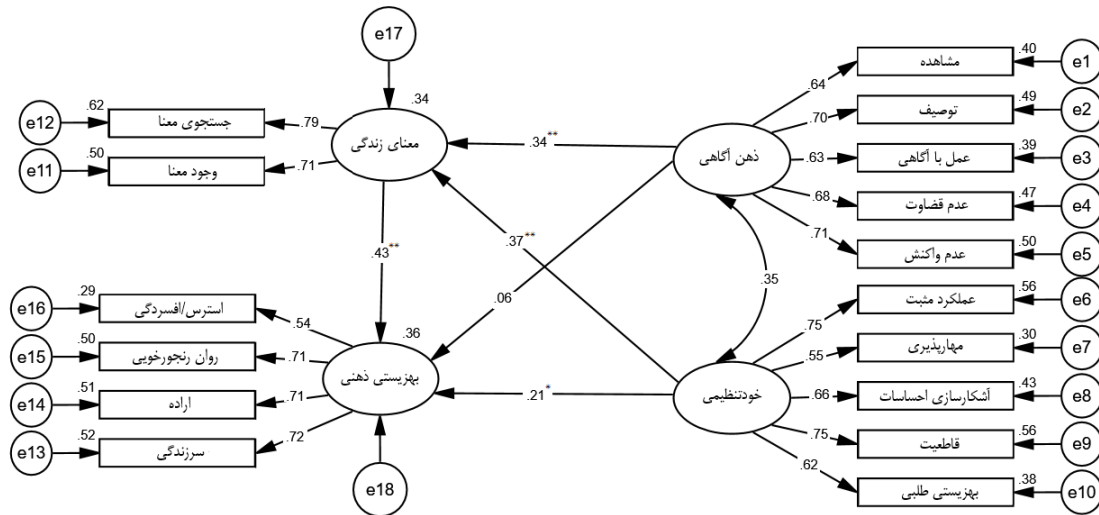
جدول ۳ نشان می‌دهد که شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل از برازش قابل قبول مدل ساختاری با داده‌های گراوری شده حمایت می‌کنند ($\chi^2/df=1/46$ ، $CFI=0/962$ ، $GFI=0/931$ ، $AGFI=0/904$ و $RMSEA=0/043$). بزرگترین بار عاملی متعلق به نشانگر جستجوی معنا ($\beta=0/786$) و کوچکترین بار عاملی متعلق به نشانگر استرس/ افسردگی ($\beta=0/540$) بود. باتوجه به این که بارهای عاملی همه نشانگرها بزرگتر از ۰/۳۲ بود، می‌توان گفت همه آن‌ها از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون برخوردار بودند.

جدول ۴. ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

اثر	مسیر	B	S.E	β	P
مستقیم	خودتنظیمی $\rightarrow$ معنای زندگی	۰/۳۹۷	۰/۱۰۹	۰/۳۷۳	۰/۰۰۱
	خودتنظیمی $\rightarrow$ بهزیستی ذهنی	۰/۴۵۰	۰/۲۰۰	۰/۲۱۳	۰/۰۲۵
	ذهن آگاهی $\rightarrow$ معنای زندگی	۰/۳۱۸	۰/۰۹۳	۰/۳۴۱	۰/۰۰۱
	ذهن آگاهی $\rightarrow$ بهزیستی ذهنی	۰/۱۱۳	۰/۱۸۹	۰/۰۶۱	۰/۵۳۱
غیرمستقیم	معنای زندگی $\rightarrow$ بهزیستی ذهنی	۰/۸۵۷	۰/۲۵۲	۰/۴۳۲	۰/۰۰۱
	خودتنظیمی $\rightarrow$ بهزیستی ذهنی	۰/۳۴۱	۰/۱۲۵	۰/۱۶۱	۰/۰۰۱
	ذهن آگاهی $\rightarrow$ بهزیستی ذهنی	۰/۲۷۳	۰/۱۰۸	۰/۱۴۷	۰/۰۰۱
	خودتنظیمی $\rightarrow$ بهزیستی ذهنی	۰/۷۹۱	۰/۱۹۷	۰/۳۷۴	۰/۰۰۱
کل	ذهن آگاهی $\rightarrow$ بهزیستی ذهنی	۰/۳۸۶	۰/۱۷۰	۰/۲۰۹	۰/۰۱۷

جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل بین خودتنظیمی ($\beta=0/374$ ، $P=0/001$) و ذهن آگاهی ($\beta=0/209$ ، $P=0/017$) با بهزیستی ذهنی مثبت و معنادار است. همچنین، ضریب مسیر بین معنای زندگی و بهزیستی ذهنی ($\beta=0/432$ ، $P=0/001$) نیز

مثبت و معنادار بود. جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب مسیر غیر مستقیم بین خودتنظیمی ($\beta=0/161$, $P=0/001$) و ذهن‌آگاهی ($\beta=0/147$, $P=0/001$) با بهزیستی ذهنی مثبت و معنادار است. این یافته بیانگر آن است که در بین روان‌شناسان و مشاوران معنای زندگی به صورت مثبت و معنادار رابطه بین خودتنظیمی و ذهن‌آگاهی با بهزیستی ذهنی را میانجیگری می‌کند. شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش با استفاده از داده‌های استاندارد را نشان می‌دهد.



شکل ۲. پارامترهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش

منطبق بر شکل فوق مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه (R^2) برای متغیر بهزیستی ذهنی برابر با $0/36$ به بدست آمده است، این موضوع بیانگر آن است که معنای زندگی، خودتنظیمی و ذهن‌آگاهی در مجموع 36 درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را در روان‌شناسان و مشاوران تبیین می‌کند.

۳. نتیجه‌گیری و بحث

هدف پژوهش حاضر تبیین روابط علی بین ذهن‌آگاهی و خودتنظیمی با بهزیستی ذهنی در روان‌شناسان و مشاوران براساس نقش میانجی‌گر معنا در زندگی بود. نتایج نشان داد که بین ذهن‌آگاهی با بهزیستی ذهنی رابطه مستقیم مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های رحمان و همکاران (۲۰۲۳)، کلوسمن و همکاران (۲۰۲۲)، عباسی و همکاران (۲۰۲۱)، لوماس و همکاران (۲۰۱۸)، هلاکویی و همکاران (۱۴۰۲) مبنی بر وجود رابطه مثبت و معنادار بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی ذهنی، همسو است. نگرش ذهن‌آگاهانه که شامل توجه به چیزهای جدید، جهت‌گیری فعال به سمت زمان حال، گشودگی نسبت به اطلاعات جدید، خلق مستمر طبقه بندی‌ها و تمایزهای جدید، حساسیت نسبت به زمینه‌های متفاوت و اطلاع از دیدگاه‌های متعدد می‌شود، اساس بهزیستی است (انگومن و لانگر، ۲۰۱۶)؛ بر این مبنا در تبیین این یافته می‌توان گفت مشاورانی که در فضای درمان، نگرش ذهن‌آگاهانه دارند می‌توانند به منظور مدیریت فضای دائما در حال تغییر جلسات و تعاملات با مراجع، منعطف و خلاق باقی بمانند و بر استرس نقش روان‌شناس و هیجانات منفی‌شان غلبه کنند. تمرکز بر لحظه حال از طریق تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز می‌تواند فرسودگی شغلی را کاهش دهد، خواب را بهبود بخشد و مقابله با درد و فرسودگی شغلی را افزایش دهد. بنابراین، ذهن‌آگاهی از طریق رویکرد مراقبتی و آگاهانه نسبت به خود و دیگران می‌تواند به ترتیب به عملکرد بهینه و بهزیستی ذهنی افراد منجر شود (کلوسمن و همکاران، ۲۰۲۲). در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت بر طبق الگوی مقابله‌ای ذهن‌آگاهانه^۱ زمانی که روان‌درمانگران

^۱. Mindful coping model

از موضع ذهن آگاهی عمل می‌کنند، ظرفیت آن‌ها برای توجه به محرک‌های جدید افزایش می‌یابد و به انعطاف شناختی بیشتری دست می‌یابند، در نتیجه با ارزیابی دوباره شرایط می‌توانند آن‌ها را پر معنا و مفید ببابند؛ نیز در موقعیت توجه به آنچه سودمند، هدفمند و مثبت است، هیجان مثبت ایجاد می‌شود که به ساخت و گسترش ارزیابی دوباره مثبت منجر می‌شود. پیامد ارزیابی‌های دوباره مثبت، عواطف مثبت و نگرش‌هایی است که عواطف منفی و استرس را کاهش می‌دهد، به این ترتیب پرورش حالت ذهن آگاهی قابلیت بیشتری برای ارزیابی‌های دوباره مثبت در مواجهه با مشکلات مربوط به ویژگی‌های نقش (مانند مسئولیت‌پذیری حرفه‌ای و بالینی و کنترل محدود بر نتایج) که آن‌ها را مستعد فرسودگی می‌سازد ایجاد می‌کند و آسیب‌پذیری نسبت به ترومای ثانویه از درگیری همدلانه با مراجعان آسیب‌دیده را کاهش می‌دهد. ارزیابی مثبت دوباره و ذهن آگاهی به طور پی در پی و دو جانبه یکدیگر را تقویت می‌کنند و دور بالا روندهای ایجاد می‌کنند که رنج و پریشانی را کاهش می‌دهد و به بهزیستی فرد منتهی می‌شود (گارلند و فردریکسون، ۲۰۱۵). به این ترتیب روان‌درمانگرانی که از ذهن آگاهی و مهارت‌های آن بیشتر بهره‌مند هستند بهتر می‌توانند بر استرس‌های خاص این حرفه و هیجانات منفی‌شان فائق آمده، نیروی اراده و سرزندگی خود را حفظ کنند و مسیر بهزیستی ذهنی‌شان را هموار نمایند.

همچنین، این پژوهش نشان داد که بین خودتنظیمی و بهزیستی ذهنی رابطه مستقیم مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های بانشچیکو و همکاران (۲۰۲۲)، روش و اسکیر (۲۰۲۰)، آلان و همکاران (۲۰۱۹)، جعفری و خرمیان (۱۴۰۱) مبنی بر وجود رابطه مثبت معنادار بین خودتنظیمی و بهزیستی ذهنی، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که توانایی مدیریت هیجانات و خودتنظیمی به احتمال زیاد منابعی برای مشاوران و روانشناسان برای مقابله با از پای در آمدن که به ویژه فرسودگی را شامل می‌شود فراهم می‌آورد (آلان و همکاران، ۲۰۱۹). افرادی که به خوبی خودکنترلی و خودتنظیمی دارند، عملکرد شغلی بهتری نسبت به دیگران دارند، دیگران آنان را قابل اعتمادتر و برای روابط نزدیک و صمیمانه، مناسب‌تر می‌دانند؛ آنان افراد شادتری هستند که تنش و اضطراب کم‌تری دارند؛ از زندگی خود لذت بیشتری می‌برند و از سلامت جسمی و ذهنی بیشتری برخوردارند (بامیستر^۱، ۱۴۰۰). همچنین منطبق با مدل سایبرنتیک^۲ کارور و اسکیر^۳ (۲۰۰۲) در مورد خودتنظیمی، فرایند خودتنظیمی از طریق سه جنبه معنا: انسجام دهی، معناداری و هدفمندی به تسهیل‌سازی معنا در زندگی کمک می‌کند. خودتنظیمی نقش اصلی‌ای در نظارت بر موقعیت‌هایی ایفاء می‌کند که تهدید کننده معنا هستند یا حس بی معنایی و پوچی را بر می‌انگیزانند. موقعیت‌هایی که سردرگم‌کننده هستند مانند کار کردن با مراجعانی که روان‌درمانگر قادر به درمان آن‌ها نیست و یا واقعا نمی‌تواند به آن‌ها کمکی کند اغلب آشفته‌کننده حس می‌شوند؛ در مواجهه با اینگونه سردرگمی‌ها، افرادی (روان‌درمانگران) که خودتنظیمی را به منظور بازبازی فهم و درک و مهار موقعیت‌ها به کار می‌برند می‌توانند بر تجربه کاهش معنا غلبه کرده و حس معناداری را تجربه کنند (ونتارگن و همکاران، ۲۰۱۸).

درنهایت، این پژوهش نشان داد که مدل علی روابط بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی با بهزیستی ذهنی در روانشناسان و مشاوران براساس نقش میانجی‌گر معنا در زندگی از برازش مطلوبی برخوردار است. یافته‌ای که به صورت مستقیم با این نتیجه همسو باشد یافت نشد؛ اما می‌توان گفت نتایج پژوهش حاضر با پژوهش کلوسمن و همکاران (۲۰۲۲) و اسدی و همکاران (۱۴۰۰) مبنی بر وجود رابطه غیرمستقیم مثبت میان ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی با نقش میانجی معنا در زندگی و رابطه مثبت میان معنا در زندگی و بهزیستی ذهنی (وانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ لی و همکاران، ۲۰۲۱؛ کروک و تلکا، ۲۰۱۹؛ واتر و اسکندر^۴، ۲۰۱۹) همسو است. همچنین نتایج پژوهش مبنی بر رابطه مثبت میان خودتنظیمی و معنا در زندگی با نتایج تحقیقات ژنگ و وانگ (۲۰۲۲) و استاوروا

1. Baumeister

2. Cybernetics

3. Carver & Scheier

4. Votter & Schenel

و همکاران (۲۰۲۰) همخوان است. در تبیین این یافته ها می توان گفت که یک زندگی پر معنا دربرگیرنده افزایش آگاهی از معنای شخصی خود و عمل کردن در مسیر این معنای شناخته شده است. با حضور معنا در زندگی، فرد می تواند به رشد شخصی دست یابد و کمتر به ناکامی ها و تهدیدهای زندگی متمرکز می شود، از طرف دیگر مهارت ذهن آگاه بودن و توجه و مشاهده گری، فرد را از کیفیتی از آگاهی برخوردار می سازد که او را در تماس بهتری با ارزشها، علایق و نیازهایش قرار می دهد و سبب میشود او درک بهتری از استعدادها، علاقه مندی ها و پتانسیل های خود داشته باشد و با گسترش هیجان های مثبت و با وسعت بخشیدن به دامنه آگاهی فرد (**گارلند و فردریکسون، ۲۰۱۵**) فرصت استفاده از منابع معنا بخش را فراهم می کند. حرفه های متکی بر همدلی مانند حرفه مشاوره و روان درمانی، هم دربردارنده استرس و هم دربردارنده فرصت های زیادی برای ایجاد ارتباط و معنا از طریق ارائه خدمات به دیگران هستند. همچنین می توان گفت که ذهن آگاهی انعطاف پذیری شناختی و رفتاری لازم را برای رفتار هم راستا با معنای شخصی مهیا می کند. این افزایش معنای منتج از ذهن آگاهی، با بهزیستی ارتباط دارد؛ معنا همچنین عامل کلیدی در ارتقاء بهزیستی روانشناختی است؛ بدین ترتیب، شاید معنا مکانیسمی کلیدی از ذهن آگاهی باشد که منجر به افزایش هر دو نوع بهزیستی ذهنی و روان شناختی می شود. در ادامه تبیین این یافته و براساس دیدگاه معناسازی در کار می توان گفت که ذهن آگاهی و معنا از طریق پرورش همدلی و شفقت، دو روش مجاب کننده و مکمل برای مدیریت عواطف منفی از جمله استرس در مشاغل خدمات انسانی و مراقبت از سلامت هستند. بدین طریق کاربست ذهن آگاهی توسط روان شناسان و مشاوران به عنوان متخصصان مراقبت از سلامت روان برای مدیریت استرس و ارتباط با معنا، روشی مهم برای پیشگیری از فرسودگی در جهت ارتقا بهزیستی و همینطور حفظ همدلی در این حرفه های خدمات انسانی است (**استگر و اکمن، ۲۰۱۶**). این دو شیوه یعنی ذهن آگاهی و جستجو و حضور معنا در زندگی به همراه هم به حفظ یک حس زنده و راستین هدفمندی و عواطف مثبت که متخصصان را به آگاهی از حدود و دستاوردهای شان ترغیب کند، کمک می کنند. ذهن آگاهی و معنا در زندگی مدیریت موقعیت های بیش استرس آوری که نیازمند گوش به زنگی و درایت است (مانند فرایند و ارتباط درمانی بویژه در مورد کار با مراجعان به شدت آسیب دیده) و موقعیت های بیش معناداری که حاصل فرصتی برای ارتباط عمیق و تاب آوری است را امکان پذیر و سهل تر می سازد (**استگر و اکمن، ۲۰۱۶**). از طرفی توانمندی هایی مانند خودتنظیمی می تواند معنادار بودن کار را افزایش و فرسودگی را کاهش دهد. خودتنظیمی یکی از توانمندی های کلیدی است که با معنا در کار و فرسودگی در ارتباط است (**آلان و همکاران، ۲۰۱۹**). تقویت خودکارآمدی شخصی و خودتنظیمی فراهم آورندگان مراقبت از سلامت، بطوری که بتوانند استرس شان را مدیریت کنند یک مولفه بسیار مهم برای یافتن و حفظ معنا و بهزیستی است (**پولین و همکاران^۱، ۲۰۱۳**). فرایند خودتنظیمی با تسهیل کردن فرایند هدفمندی و معنا در زندگی، بهزیستی این دسته از متخصصان را افزایش می دهد. در این میان وجود معنا در زندگی موجب می شود فرد از تمام اتفاقات پیش آمده تفسیر بهتری داشته و بنابراین بیشتر و بهتر با شرایط سازگار می شود (**ترزبینسکی و همکاران^۲، ۲۰۲۴**). همچنین داشتن معنا در زندگی، کار و تلاش را نیز برای انسان معنادارتر می کند که این مساله خود موجب رفتار حرفه ای تر، آگاهانه تر و هدفمندتر فرد در مواجهه با مسائل شغلی شده و بهزیستی ذهنی را بالاتر می برد.

جمع بندی یافته های پژوهش نشان داد ذهن آگاهی و خودتنظیمی با میانجی گری معنا در زندگی نقش مهمی در پیش بینی بهزیستی ذهنی روانشناسان و مشاوران ایفا می کنند. در کل می توان گفت ارتقای ذهن آگاهی، خودتنظیمی و وجود معنا در زندگی، افزایش بهزیستی ذهنی را به معنای حفظ و ایجاد عواطف مثبت بیشتر و توانایی غلبه بر هیجانات منفی مانند استرس و نشانه های افسردگی در روانشناسان و مشاوران فراهم می آورد. هرچه میزان ذهن آگاهی و خودتنظیمی در این قشر بیشتر باشد، در موقعیت های چالش زای فضای درمان و مدیریت آن و تعاملات با مراجع، بهزیستی ذهنی بیشتری حاصل می شود، زیرا شیوه و مهارت

¹. Poulin et al.

². Trzebiński

های ذهن آگاهی و راهبردهای خودتنظیمی تجربه حس معناداری را در آنها افزایش داده، شرایط را پرمعنا می یابند و در نتیجه استرس کاری و پریشانی روانشناختی کمتری را تجربه می کنند و حس بهزیستی ذهنی در آنها افزایش می یابد.

در همین راستا توصیه می شود پژوهشگران و متخصصان حوزه سلامت در طراحی برنامه های آموزشی، برنامه هایی برای یادگیری و پرورش شیوه ذهن آگاهی و خودتنظیمی را به منظور افزایش حس معنا در زندگی و ارتقاء بهزیستی ذهنی در این دسته از متخصصان در نظر بگیرند. همچنین پیشنهاد می شود متغیرهای واسطه ای دیگری که بر رابطه متغیرهای پژوهش تاثیرگذار هستند، شناسایی و بررسی شوند.

پژوهش با کاستی هایی نیز روبه رو بود؛ از جمله اینکه این پژوهش محدود به استان تهران و نوع پژوهش همبستگی بود که محدودیت هایی را در زمینه تعمیم یافته ها و اساندهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی ایجاد می کند، لذا برای انجام پژوهش های با قدرت تعمیم بالاتر و تدوین برنامه های کمکی، مطالعات بیشتری در سایر استان ها پیشنهاد می شود.

۴. ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر از رساله دکتری تخصصی روانشناسی سلامت نویسنده اول مصوب دانشگاه آزاد تهران مرکزی با کد اخلاق IR.IAU.CTB.REC.1402.197 منتج گردیده است. تمامی شرکت کنندگان با رضایت خود در پژوهش شرکت داشتند و تمام نکات اخلاقی شامل رازداری، در اولویت قراردادن سلامت روانشناختی شرکت کنندگان، امانت داری، دقت در اسناددهی، رعایت ارزش های اخلاقی در گردآوری داده ها، رعایت حریم خصوصی شرکت کنندگان توسط پژوهشگران مدنظر قرار گرفته است.

۵. سپاسگزاری

از روانشناسان و مشاورانی که در این پژوهش شرکت کردند و ما را یاری دادند سپاسگزاریم. برای انجام این مطالعه هیچ گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

۶. حمایت مالی

برای انجام این مطالعه هیچ گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

۷. تعارض منافع

بین منافع نویسندگان پژوهش حاضر تعارضی وجود ندارد.

منابع

- احمدوند، ز.، حیدری نسب، ل.، و شعیری، م. (۱۳۹۳). واری اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه های غیربالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۳)، ۲۲۹-۲۳۷. https://www.behavsci.ir/article_67834.html
- اسدی، ر.، یاریاری، ف.، و شاهقلیان، م. (۱۴۰۰). نقش ذهن آگاهی بر خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت گرا با میانجی گری معنا در زندگی در تمرین کنندگان یوگا. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۷(۳)، ۷۵-۹۰. <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.130015.2164>
- بشارت، م. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی های روان سنجی فرم کوتاه مقیاس خودتنظیم گری در نمونه ای از جامعه ایرانی. *پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۲)، ۷۰-۵۳. https://tpccp.um.ac.ir/article_29521.html
- غلام محمدی، ه.؛ فروغان، م.؛ بهرامی، ف.؛ یونسی، س.ج.؛ فرضی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی محتوای آموزش دینی بر معنادارشدن زندگی سالمندان مرد، *مجله مطالعات ناتوانی*، ۳(۲)، ۴۳-۳۴. <http://jdisabilstud.org/article-1-338-fa.html>
- کاباتزین، ج. (۱۳۹۷). *ذهن آگاهی برای آغازگران: راهی برای بهسازی لحظه حال و تمام زندگی*. ترجمه غزال گلشنی و سید پیمان رحیمی نژاد. تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.

مولوی، ح.، ترکان، ه.، سلطانی، ا.، پالاهنگ، ح. (۱۳۸۹). هنجاریابی و سنجش روایی و پایایی پرسش نامه بهزیستی ذهنی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۳، ۲۳۸-۲۳۱. <http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-1088-fa.html>

بامیستر، ر. (۱۴۰۰). خودتنظیمی و خودکنترلی. ترجمه شهری، ع؛ معدن نژاد، رزاقی، ح. تهران: انتشارات ارجمند.

شاپیرو، ش.، کارلسون، ل. (۱۴۰۲). هنر و علم ذهن آگاهی: ادغام ذهن آگاهی در روانشناسی و حرفه های یاری رسان. ترجمه غزال گلشنی. تهران: انتشارات ارجمند.

جعفری، ل.، خرمیان، ف. (۱۴۰۱). رابطه بین خود تنظیمی و بهزیستی روانشناختی: نقش واسطه ای همسازی با هدف. فصلنامه راهبردهای نو در روان شناسی و علوم تربیتی، ۵(۱۶). <https://www.ijpk.ir/showpaper/7851632264b86b8bd2593>

صمیمی، ع.، شهیدی، ش.، پناغی، ل.، باقریان، ف. (۱۴۰۱). معنای زندگی از مسیر ذهن آگاهی و عمل مسئولانه: مطالعه پدیدارشناسی بر روی دانشجویان ایرانی. *رویش روان شناسی*، ۱۱ (۶)، ۲۴۳-۲۵۸. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9>

هلاکویی، ا.، محمودی، ا.، ماردپور، ع. (۱۴۰۲). پیش بینی بهزیستی روانشناختی و انسجام روانی بر اساس ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با نقش میانجی تاب آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲: یک مطالعه توصیفی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۳ (۱)، ۱۰۵۳-۱۰۷۰. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-7173-fa.html>

References

- Abbasi, M., Ghorbani, N., Imani, A. H., & Tahbaz Hoseinzadeh, S. (2021). Exploring the mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between mindfulness and well-being in the context of a mindfulness-based stress reduction program. *International Journal of Psychology*, 56(2), 249-256. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ijop.12705>
- Ahmadvand, Z., Heydari Nesab, L., and Shairi, M. (2012). An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples. *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(3), 229-237. https://www.behavsci.ir/article_67834.html (In Persian).
- Allan, B. A., Owens, R. L., & Douglass, R. P. (2019). Character strengths in counselors: Relations with meaningful work and burnout. *Journal of Career Assessment*, 27(1), 151-166. <https://doi.org/10.1177/1069072717748666>
- Arnout, B. A., & Almoied, A. A. (2021). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(2), 470-488. <https://doi.org/10.1002/capr.12316>
- Asadi, R., Yariari, F., & Shahqalian, M. (2021). The role of mindfulness on self-transcendence and virtuous well-being by mediating meaning in life in yoga practitioners. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 75-90. <https://doi.org/10.22108/ppls.2022.130015.2164> (In Persian).
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Banshchikova, T. N., Sokolovskii, M. L., & Korosteleova, T. V. (2022). Self-regulation and Tolerance for Uncertainty as Resources for the Subjective Well-being of Modern Youth: A Cross-cultural Aspect. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 19(4). <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743>
- Barlow, M. A., Wrosch, C., & McGrath, J. J. (2020). Goal adjustment capacities and quality of life: A meta-analytic review. *Journal of Personality*, 88(2), 307-323. <https://doi.org/10.1111/jopy.12492>
- Baumeister, R. (2021). *Self-regulation and self-control: Selected works of Roy F. Baumeister*. (Translated by Shahravi, M. Madannejad, H. Razaghi). Publications: Arjmand. (Eth publication date in the original language, 2018). (In Persian).
- Besharat, M. A. (2010). Examining the psychometric properties of the short form of self-regulation scale in a sample of Iranian society. *Clinical and Counseling Psychology Research*, 1(2), 53-70. <https://doi.org/10.22067/ijap.v1i2.8173> (In Persian).

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6(4), 304-315. <https://doi.org/10.4324/9781410608772>
- Chatterjee, S., & Jethwani, J. (2020). A study of the relationship between mindful self-care and subjective well-being among college students and working professionals. *International Journal of Innovative Research in Technology*, 7(2), 417-425. <https://ijirt.org/Article?manuscript=150094>
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112, 497-527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
- Ekman, E., & Halpern, J. (2015). Professional distress and meaning in health care: Why professional empathy can help. *Social Work in Health Care*, 54, 633– 650. <https://doi.org/10.1080/00981389.2015.1046575>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness-to-meaning theory: Extensions, applications, and challenges at the attention–appraisal–emotion interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377-387. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1092493>
- Gerbing, D. W., & Anderson, J. C. (1985). The effects of sampling error and model characteristics on parameter estimation for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Multivariate behavioral research*, 20(3), 255-271. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2003_2
- Gholam Mohammadi, H., Foroughan, M., Bahrami, F., Younesi, J., Farzi, M. (2012). The effectiveness of religious education content on making life meaningful for elderly men, *Journal of Disability Studies*, 3 (2), 34-43. https://jdisabilstud.org/index.php?slc_lang=en&sid=1. (In Persian).
- Grossarth-Maticek, R., & Eysenck, H. I. (1995). Self-regulation and mortality from cancer, coronary heart disease, and other causes: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 19, 781-795. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(95\)00123-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(95)00123-9)
- Levine, G. N., Cohen, B. E., Commodore-Mensah, Y., Fleury, J., Huffman, J. C., Khalid, U., Labarthe, D. R., Lavretsky, H., Michos, E. D., Spatz, E. S., & Kubzansky, L. D. (2021). Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 143(10), e763–e783. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>
- Holakui, A., Mahmoudi, A., & Mardpour, A. (2024). Prediction of psychological well-being based on mindfulness and emotion regulation strategies with the mediating role of women's resilience on the verge of divorce in Isfahan city in 1402: a descriptive study. *Scientific Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(10), 1070-1053. <http://dx.doi.org/10.61186/jrums.22.10.1053> (In Persian)
- Huang, D., & Zhou, H. (2024). Self-sacrificial leadership, thriving at work, workplace well-being, and work–family conflict during the COVID-19 crisis: *The moderating role of self-leadership. BRQ Business Research Quarterly*, 27(1), 10-25. <https://doi.org/10.1177/23409444231203744>
- Hutchins, H. M., & Rainbolt, H. (2017). What triggers imposter phenomenon among academic faculty? A critical incident study exploring antecedents, coping, and development opportunities. *Human Resource Development International*, 20(3), 194-214. <https://doi.org/10.1080/13678868.2016.1248205>
- Ibanez, M. I., Ruiperez, M. A., Moya, J., Marques, M. J., & Ortet, G. (2005). A short version of the Self-Regulation Inventory (SRI-S). *Personality and Individual Differences*, 39, 1055- 1059. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.029>
- Jafari, L., & Khormian, F. (2022). The relationship between self-regulation and psychological well-being: The mediating role of goal alignment. *New strategies in psychology and educational sciences*, 16(4), 46-62. <https://ijpk.ir/showpaper/7851632264b86b8bd2593>. (In Persian).
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*; Translated by Golshani, Gh and Rahiminejad, P. (publication date in the original language, 2012). Tehran: Ravanshenasi va Honar. (In Persian).

- Klatt, M., Westrick, A., Bawa, R., Gabram, O., Blake, A., & Emerson, B. (2022). Sustained resiliency building and burnout reduction for healthcare professionals via organizational sponsored mindfulness programming. *Explore*, 18(2), 179-186. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.04.004>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*, edition 4, Guilford press, New York & London. <https://dl.icdst.org/pdfs/files4/befc0f8521c770249dd18726a917cf90.pdf>
- Klussman, K., Nichols, A. L., Langer, J., Curtin, N., & Lindeman, M. I. H. (2022). The relationship between mindfulness and subjective well-being: Examining the indirect effects of self-connection and meaning in life. *Applied Research in Quality of Life*, 17(4), 2423-2443. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-10025-9>
- Krok, D., & Telka, E. (2019). Optimism mediates the relationships between meaning in life and subjective and psychological well-being among late adolescents. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(1), 32-42. <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.79960>
- Laverdière, O., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S., Chamberland, S., & Descôteaux, J. (2019). Psychotherapists' professional quality of life. *Traumatology*, 25(3), 208. <https://doi.org/10.1037/trm0000177>
- Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the meaning in life questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22, 467-489. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2018). A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. *Journal of clinical psychology*, 74(3), 319-355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22515>
- Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive psychological interventions in counseling: What every counseling psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43, 508-557. <https://doi.org/10.1177/0011000015573776>
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). Mindfulness-based programs and school adjustment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of school psychology*, 97, 43-62. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.007>
- Molavi, H., Turkan, H., Soltani, A., Palahang, H. (2011). Normization and assessment of validity and reliability of mental well-being questionnaire. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 3, 238-231. (In Persian). <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1088-en.html>
- Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Factor analysis of the five facet mindfulness questionnaire in a heterogeneous clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 683-694. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9429-y>
- Ngounen, C. T., & Langer, E. J. (2016). Mindfulness: The essence of well-being and happiness. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 1, 97-107. <https://psycnet.apa.org/record/2016-07446-006>
- Plath, A. M., & Fickling, M. J. (2022). Task-oriented self-care: An innovative approach to wellness for counselors. *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(1), 55-66. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1842274>
- Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American Journal of Public Health*, 103(9), 1649-1655. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300876>
- Rehman, A. U., You, X., Wang, Z., & Kong, F. (2023). The link between mindfulness and psychological well-being among university students: The mediating role of social connectedness and self-esteem. *Current Psychology*, 42(14), 11772-11781. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02428-6>

- Samimi, A., Shahidi, S., Panaghi, L., & Bagherian, F. (2022). The meaning of life from the pathway of mindfulness and responsible action: A phenomenological study with Iranian university students. *Rooyesh*, 11 (6), 243-258. <http://frooyesh.ir/article-1-3287-en.html> (In Persian).
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shapiro, S., & Carlson, L. (2023). *The art and science of mindfulness in psychology and the helping professions*. Translated by Golshani, Gh. 1st edition. (publication date in the original language, 2017). Tehran: Arjmand. (In Persian).
- Staton, A., Dawson, D., Merdian, H., Tickle, A., & Walker, T. (2024). Functional neurological disorder: A qualitative study exploring individuals' experiences of psychological services. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 97(1), 138-156. <https://doi.org/10.1111/papt.12504>
- Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201-218. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>
- Steger, M. F., & Ekman, E. (2016). Working it: Making meaning with workplace mindfulness. In *Mindfulness in Positive Psychology* (pp. 228-242). Routledge. <https://psycnet.apa.org/record/2016-07446-014>
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. In *International Forum for Logotherapy*. Viktor Frankl Inst of Logotherapy. <https://psycnet.apa.org/record/2010-23577-005>
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of career Assessment*, 20(3), 322-337. <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Tan, C. S., Hashim, I. H. M., Pheh, K. S., Pratt, C., Chung, M. H., & Setyowati, A. (2021). The mediating role of openness to experience and curiosity in the relationship between mindfulness and meaning in life: Evidence from four countries. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01430-2>
- Tiwari, A., Saraff, S., & Nair, R. (2020). Impact of Emotional Labor on Burnout and Subjective Well Being of Female Counselors and Female Teachers. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 523-532. <https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.02.1>
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2024). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. In J. H. Harvey (Eds.). *Loss and Trauma in the COVID-19 Era* (pp. 44-57). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032647876>
- Van Tongeren, D. R., DeWall, C. N., Green, J. D., Cairo, A. H., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2018). Self-regulation facilitates meaning in life. *Review of General Psychology*, 22(1), 95-106. <https://doi.org/10.1037/gpr0000121>
- Villwock, J. A., Sobin, L. B., Koester, L. A., & Harris, T. M. (2016). Impostor syndrome and burnout among American medical students: a pilot study. *International journal of medical education*, 7, 364. <https://doi.org/10.5116/ijme.5801.eac4>

- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-lagged analyses between life meaning, self-compassion, and subjective well-being among gifted adults. *Mindfulness*, 10(7), 1294-1303. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1078-x>
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>
- Wang, K. T., Sheveleva, M. S., & Permyakova, T. M. (2019). Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 143, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.005>
- Wang, X., Zhang, J., Wu, S., Xiao, W., Wang, Z., Li, F., ... & Miao, D. (2021). Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 49(4), 1-11. <https://doi.org/10.2224/sbp.9975>
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2020). Adaptive self-regulation, subjective well-being, and physical health: The importance of goal adjustment capacities. *In Advances in motivation science*, 7 (1), 199-238. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.07.001>
- Zheng, X., & Wang, W. (2022). Time perspective in the self-regulatory mechanism of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 747-767. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00424-y>

Explaining the Causal Relationships Between Mindfulness and Self-Regulation with Subjective Well-Being in Psychologists and Counselors Based on the Mediating Role of Meaning in Life

Aim

Psychotherapists and counselors as mental health care professionals face many risks in their profession, which make them face many negative consequences; Therefore, they should strive to create effective internal and external coping methods in facing stress and maintaining comprehensive. The mental well-being of psychotherapists is a determining factor in their ability to provide high-quality psychological health care services (Laverdière et al., 2019). One of the structures that exists to protect and improve mental health related to the profession is mindfulness (Mettler et al., 2023) and self-regulation (Shapiro et al., 2006). In addition to the direct effect of mind-awareness and self-regulation on mental well-being, it is believed that these variables can help to improve mental well-being indirectly by enhancing the meaning in life. According to research, meaning in life plays a mediating role in the relationship between mindfulness and mental well-being (Klussman et al., 2022) and self-regulation plays a predictive role (Zheng and Wang, 2022; Stavrova et al, 2020). Although the dignity and needs of counselors and psychologists have been recognized and respected, addressing the issue of their well-being is neglected (Tiwari et al., 2020). it is very important for psychologists and counselors to fully understand the concept of health and well-being and to have strategies and methods to be on the path of personal and professional well-being (Plath & Fickling, 2022). Also, due to the dangerousness of the psychotherapy profession and its fateful effect on clients and the treatment process, and considering that limited research is available on psychologists and counselors, and so far, little research has been done on concepts such as mental well-being, meaning in life, and self-regulation in this field. has been discussed, therefore, identifying the factors and processes that improve the mental well-being of psychologists and counselors is of special necessity. In this regard, the current research examines those undiscovered and possibly path-breaking areas. Therefore, the research question is whether the structural model of mental well-being based on mindfulness and self-regulation with the mediating role of meaning in life among psychologists and counselors in Iran is compatible with experimental data?

Methodology

The research method is correlation type and the analysis method is structural equation modeling (SEM). The statistical population includes all psychologists and counselors working in psychology and counseling centers and clinics in Tehran province in 2023. In the estimation of the sample size in researches based on the structural model, the number of samples above 200 people has been suggested (Gerbing and Anderson, 1985). Sampling method was available through purposive sampling and was done online; In this way, consultants and psychologists were invited to participate in the research by

sending a message in cyberspace. After providing the necessary explanations and the conditions of participation in the research in the relevant and available virtual groups, the link of the online questionnaire was sent to them for completion. In addition to studying psychology and counseling, the condition of participation in the research was at least one year of providing psychotherapy and counseling services. Finally, 300 psychologists and counselors who had completed the questionnaire were selected, and after removing the distorted answers, the number of samples reached 253. Research tools of Mindfulness Scales (FFMQ) Bauer & et al (2006), self-regulation (SRI-S) Grossarth – Maticsek, & ysenck (1995), psychological well-being (SWQ) Molavi & et al (2011), meaning in life (MLQ) Steger & Shin (2010) was SPSS26 software and Lisrel10 were used for data analysis; Thus, the research findings were analyzed with Pearson's correlation coefficient and path analysis.

Findings

The results of the correlation coefficient showed that there is a direct and significant relationship between the variables of mindfulness and self-regulation with meaning in life and mental well-being. The path analysis showed that the total path coefficient between self-regulation ($\beta=0.374$, $P=0.001$) and mindfulness ($\beta=0.209$, $P=0.017$) with mental well-being is positive and significant. Also, the path coefficient between the meaning of life and mental well-being ($P=0.001$, $\beta=0.432$) was also positive and significant. Table 3 shows that the indirect path coefficient between self-regulation ($\beta=0.161$, $P=0.001$) and mindfulness ($\beta=0.147$, $P=0.001$) with mental well-being is positive and significant. . This finding indicates that among psychologists and counselors, the meaning of life positively and meaningfully mediates the relationship between self-regulation and mindfulness with mental well-being. Further, the results showed that the fit indices obtained from the analysis support the acceptable fit of the structural model with the collected data ($df/2.46 = 1.46$, $CFI = 0.962$, $GFI = 0.931$). , $AGFI=0.904$ and $RMSEA=0.043$). The largest factor loading belonged to the search for meaning indicator ($\beta=0.786$) and the smallest factor load belonged to the stress/depression indicator ($\beta=0.540$). The results show that among psychologists and counselors, the meaning of life positively and meaningfully mediates the relationship between self-regulation and mindfulness with subjective well-being. Figure 1 shows the structural model of the research using standard data.

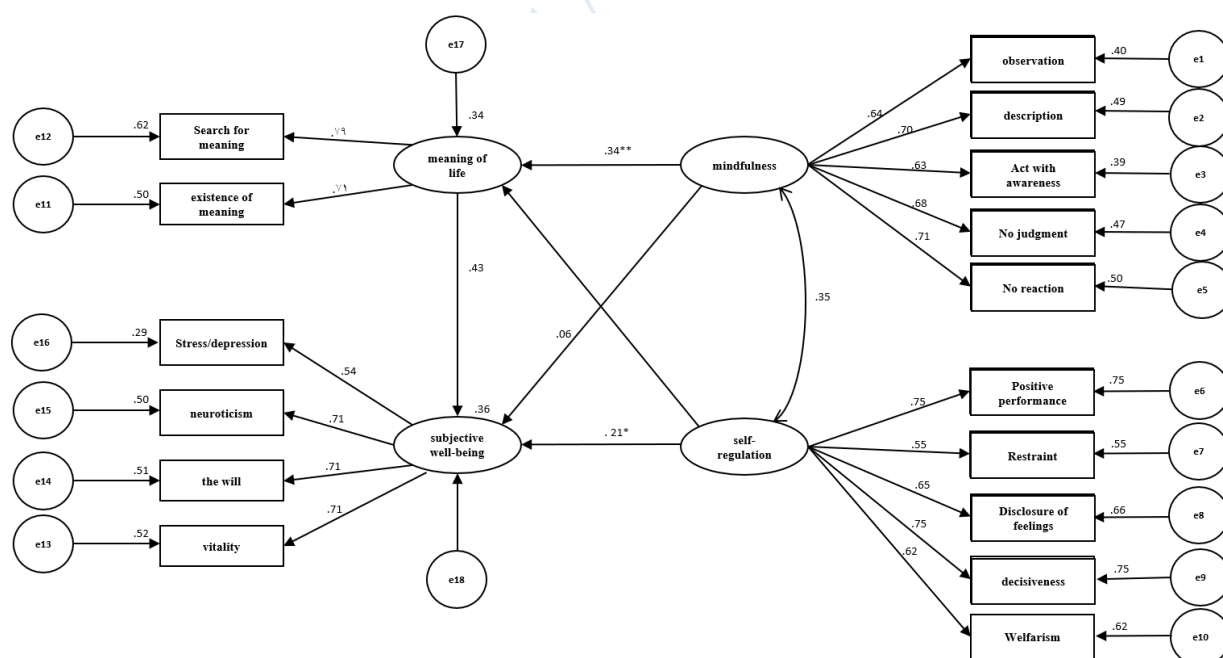


Figure 1. Standard parameters in the structural model of the research

According to the above figure, the sum of the squared multiple correlations (R^2) for the subjective well-being variable is equal to 0.36, this indicates that the meaning of life, self-regulation and mind-awareness account for a total of 36% of the subjective well-being variance. Psychologists and counselors explain.

Conclusion

The findings of the research showed that mindfulness and self-regulation by mediating meaning in life play an important role in predicting the mental well-being of psychologists and counselors. It can be said that promoting mindfulness, self-regulation and existence of meaning in life increases mental well-being in the sense of maintaining and creating more positive emotions and the ability to overcome negative emotions such as stress and symptoms of depression in psychologists and counselors (Alan & et al, 2019). The higher the level of mindfulness and self-regulation in this group, the more mental well-being is achieved in challenging situations in the treatment environment and its management and interactions with clients (Klussman & et al, 2022), because the methods and skills of mindfulness and self-regulation strategies experience a sense of meaning. increase in them, they find the conditions meaningful, and as a result, they experience less work stress and psychological distress, and the sense of mental well-being increases in them. In this regard, it is suggested that health researchers and experts in the design of educational programs consider programs for learning and cultivating mindfulness and self-regulation in order to increase the sense of meaning in life and improve the mental well-being of these professionals. It is also suggested to identify and investigate other mediating variables that affect the relationship between research variables.

Keywords: Meaning in Life, Mindfulness, Psychologists and Counselors, Self-Regulation, Subjective Well-Being

Ethical considerations

This article is the result of the doctoral dissertation of the first author in health psychology, approved by Central Tehran Azad University with code of ethics IR.IAU.CTB.REC.1402.197. All the participants participated in the research with their consent and all the ethical points include confidentiality, prioritizing the psychological health of the participants, trustworthiness, accuracy in documenting, compliance with ethical values in data collection, compliance with the privacy of the company. It has been taken into consideration by the researchers.

Acknowledgments

Thanks are given to all the psychologists and counselors who participated in this research.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the findings of the present study.