



نقش ذهن آگاهی و نیازهای اساسی در بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری

حبیب میریوسفی اول: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد سنج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران

جهانگیر کرمی: دانشیار، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران (* نویسنده مسئول) Karamijahan.ca22@gmail.com

سعید آریا پوران: دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

بهزیستی روان‌شناختی،

تاب‌آوری،

ذهن آگاهی،

نیازهای روان‌شناختی

زمینه و هدف: بهزیستی روان‌شناختی، شامل دریافت‌های فرد از میزان هماهنگی بین هدف‌های معین و ترسیم شده با پیامدهای عملکردی است که در فرایند ارزیابی‌های مستمر به دست می‌آید و به رضایت درونی و نسبتاً پایدار در توالی زندگی منتهی می‌شود. هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش ذهن آگاهی و نیازهای اساسی در بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری در کارکنان شعب بانک ملی استان البرز بود.

روش کار: این مطالعه توصیفی از نوع پیمایشی بود و جامعه آماری آن شامل کلیه کارکنان شعب بانک ملی استان البرز در سال ۱۴۰۰ به تعداد ۷۶۱ نفر بودند و با روش نمونه‌گیری تصادفی - خوشه‌ای چند مرحله‌ای با استفاده از فرمول پلنت تعداد ۳۳۷ نفر انتخاب شد. روایی هریک از گویه‌ها از طریق روش اعتبار محتوا به تأیید اساتید و کارشناسان رسید و همچنین پایایی پرسشنامه نیز از طریق آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. جهت بررسی تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS23 و LISREL و انجام آزمون فرضیه‌ها از روش معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که ضریب مسیر غیرمستقیم تاب‌آوری و نیاز روان‌شناختی و ذهن آگاهی در سطح ۰/۰۱ بر مدل بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معنادار دارند.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از پژوهش بیانگر این بود که ذهن آگاهی، نیازهای اساسی روان‌شناختی و تاب‌آوری به صورت شاخص و معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Miryousefi Avval H, Karami J, AriaPooan S. The Role of Mindfulness and Basic Needs in Psychological Well-Being with the Mediation of Resilience. Razi J Med Sci. 2023;30(4): 106-115.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.



Original Article

The Role of Mindfulness and Basic Needs in Psychological Well-Being with the Mediation of Resilience

Habib Miryousefi Avval: PhD student, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran

Jahangir Karami: Associate Professor, Department of General Psychology, Razi University Kermanshah, Kermanshah, Iran (* Corresponding author) Karamijahan.ca22@gmail.com

Saeed AriaPooran: Associate Professor, Department of Psychology, Malayer University, Malayer, Iran

Abstract

Background & Aims: Positive psychology considers mental health to be equivalent to positive psychological function and conceptualized it in the form of the term psychological well-being. From this point of view, psychological well-being means optimal psychological functioning. Well-being does not mean getting pleasure, but it is an effort to transcend and improve in the realization of one's talents and abilities. This means that psychological well-being should be considered as happiness that is obtained through facing life's challenges, problems, and needs, not happiness that is obtained through having fun and not having any conflicts and conflicts, and not by having a uniform life without a change that has been achieved. Based on this, psychological well-being includes striving for perfection and realizing one's real potential forces. Well-being is a comprehensive process that spans the lifespan. Basic psychological needs are another variable that has a significant impact on psychological well-being. As a living being, a person has a series of basic needs, which become more complicated with the mind and the environment. These needs include the need for autonomy, the need for competence, and the need for relatedness. The need for competence means a person's ability to do the task and to what extent the person can achieve his goals and feels useful in achieving his goals, and the need for communication means a relationship with those who are important to the person and Or they support him and he feels connected with them. Satisfying these three basic needs is necessary for the progress and promotion of human beings, on the other hand when a person fails to meet these needs, incompatibility is formed, as stated by the science of psychopathology. Resilience is another variable that is related to psychological well-being. A person's successful coping with stressful factors and difficult situations is called resilience. Resilience is not just passive resistance against injuries or threatening conditions, a resilient person is an active participant and builder of his environment. Resilience is a person's ability to establish biological-psychological and spiritual balance in the face of dangerous conditions and a kind of self-restoration, which is associated with positive emotional, emotional, and cognitive consequences. It can be said that keeping in mind that the psychological well-being of the employees of the organizations is of special importance and improving the level of psychological well-being of the employees helps to improve the level of public health in society and on the other hand identifying the factors It is important and effective in increasing psychological well-being, and since it is based on the research done in previous researches, research is carried out at the same time to investigate the effect of mindfulness, basic psychological needs, and resilience. It was not found that the research has focused on psychological well-being, so the present study investigated the effect of these factors on psychological well-being.

Methods: This descriptive study was a survey type and its statistical population included all the employees of the National Bank of Alborz province in the year 1400 number of 761 people and with the method of multi-stage cluster-random sampling using the Plant formula. 327 people were selected. The validity of each item was confirmed by the professors and experts through the content validity method, and the reliability of the questionnaire was also confirmed

Keywords

Psychological Well-Being,
Resilience,
Mindfulness,
Psychological Needs

Received: 08/04/2023

Published: 10/06/2023

through Cronbach's alpha. The structural equation method was used to analyze the data using spss23 and LISREL statistical software and to test the hypotheses.

Results: The research findings indicate that the coefficient of the indirect path of resilience and psychological need and mindfulness at the level of 0.01 has a significant effect on the psychological well-being model. According to the acceptable cut-off points, the fit for each of the questionnaires of psychological well-being, mindfulness, resilience, and psychological needs is optimally estimated.

Conclusion: The results of the research showed that mindfulness, basic psychological needs, and resilience predict psychological well-being as indicators and meaningfully. In general, it can be said that the results of the research indicate that mindfulness, basic psychological needs, and resilience predict psychological well-being as indicators and significance. This means that the training of mindfulness, basic psychological needs, and resilience in the form of in-service courses and along with performing defined activities creates or increases skills that these skills are in the aspect of They affect psychological well-being. With the results of this research in mind, it can be said that if the bank provides a suitable environment for increasing mental awareness, basic psychological needs, and resilience in employees, the level of psychological well-being will also increase in employees. The limitations of this research are as follows: the information of this research was collected through self-report (questionnaires) and this issue may affect the validity of the findings, so be careful with organizations and banks. Others should be generalized. Also, because the present research was carried out with caution during the corona epidemic and the stress and difficult working conditions of employees and adverse psychological conditions, its results should be available to others. The suggestions that can be made with the results of the research in mind are: with the help of training to the employees and also by providing past experiences and knowledge to increase the resilience among the employees because this causes psychological well-being. The number of employees will increase, and this will make the employees not lose their decision-making power in critical moments because one of the characteristics of the National Bank is that it does not give the employees the power to make decisions, and it has caused some From time to time, employees have to take orders from their superiors for any simple matter, for this reason, it is recommended that this issue be included in the bank's human resources strategies. Finally, bearing in mind that in the current study, the effect of mindfulness, basic psychological needs, and resilience on the psychological well-being of bank employees has been examined, it is suggested that future researchers investigate the relationship or effect of these variables with Check other variables.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Miryousefi Avval H, Karami J, AriaPooran S. The Role of Mindfulness and Basic Needs in Psychological Well-Being with the Mediation of Resilience. Razi J Med Sci. 2023;30(4): 106-115.

***This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

مقدمه

روانشناسی مثبت‌نگر سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کرده است (۱). از این منظر بهزیستی روان‌شناختی به معنی کارکرد روان‌شناختی بهینه است. بهزیستی به معنای کسب لذت نیست بلکه تلاشی برای استعلا و ارتقا در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد می‌باشد (۲). بدین معنا که بهزیستی روان‌شناختی را باید خوشبختی دانست که از طریق رویارویی با چالش‌های زندگی، مشکلات و نیازها به دست می‌آید نه خوشی که از طریق تفریح و عدم داشتن هرگونه کشمکش و تعارض و نه با داشتن زندگی یکنواخت و بدون تغییر و پستی و بلندی بدست آمده است (۳). بر این اساس بهزیستی روان‌شناختی در برگیرنده تلاش برای کمال و تحقق نیروهای بالقوه واقعی فرد است. بهزیستی فرایندی همه‌جانبه است که در طول عمر گسترده شده است (۴).

از سوی دیگر ذهن‌آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکر بودایی، ذهن‌روانشناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن‌آگاهی به عنوان حالت ذهن برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (۵). این مفهوم، ذهنی است هدف‌مند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه ذهن‌آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (۶). ذهن‌آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی و معنادارسازی زندگی همچنین شواهد و ادبیات تحقیق نمایانگر اثرات مفید آموزش ذهن‌آگاهی در تندرستی است افزایش ذهن‌آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی، توافق، گشودگی، وجدان‌مندی و کاهش نشانه‌های درد همراه است. در حقیقت افراد ذهن‌آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند (۷). در مورد نحوه ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با متغیر ذهن‌آگاهی تحقیقاتی صورت

گرفته که هر کدام به نتایجی خاص دست یافته‌اند. بواک و کرابی (۲۰۱۹) در تحقیقی نشان داد ذهن‌آگاهی دارای مزایای فردی و سازمانی از جمله بهزیستی روان‌شناختی در برقراری ارتباط و حل مسئله و درک بهتر طیف وسیعی از مشکلات مؤثر بر سازمان است (۸). شائو (۲۰۱۹) در تحقیقی نشان داد که تأثیرات ذهن‌آگاهی، محرک فوق‌العاده‌ای برای هماهنگی بهزیستی روان‌شناختی هستند (۹).

نیازهای اساسی روان‌شناختی یکی دیگر از متغیرهایی است که تأثیر قابل‌ذهنی بر روی بهزیستی روان‌شناختی به جای می‌گذارد (۱۰). فرد به عنوان یک موجود زنده دارای یک سری نیازهای اولیه بوده که این نیازها با ذهن به محیط پیچیده‌تر می‌شوند. این نیازها عبارتند از نیاز خودمختاری، نیاز به شایستگی و نیاز به ارتباط (۱۱). نیاز به شایستگی به معنای توانایی فرد برای انجام تکلیف است و اینکه فرد تا چه حد برای رسیدن به اهدافش توانایی دارد و در رسیدن به اهدافش احساس مفید بودن می‌کند و نیاز به ارتباط به معنای رابطه با کسانی است که برای فرد اهمیت دارند و یا از او حمایت می‌کنند و با آنها احساس پیوستگی دارد (۱۲). از ضای این سه نیاز اساسی برای پیشرفت و ارتقای انسان ضروری است در مقابل هنگامی که فرد در رسیدن به این نیازها ناکام گردد ناسازگاری شکل می‌گیرد همان‌طور که علم آسب‌شناسی روانی عنوان می‌کند (۱۳). تنجی و فولی (۲۰۱۹) در تحقیقی نشان دادند که نیازهای اساسی روان‌شناختی بستر سازی شده به عنوان ابزاری برای ارزیابی بهزیستی روان‌شناختی در محیط کار می‌باشد. علاوه بر این، خودارزشیابی محوری به طور مثبت رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را تعدیل می‌کند (۱۴).

تاب‌آوری نیز متغیر دیگری است که با بهزیستی روان‌شناختی، رابطه دارد. کنار آمدن موفقیت‌آمیز فرد با عوامل استرس‌زا و موقعیت‌های دشوار، تاب‌آوری نامیده می‌شود (۱۵). تاب‌آوری، صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال و سازند محیط پیرامونی خویش است. تاب‌آوری، قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی و معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز و نوعی ترمیم خود است که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی

و شناختی همراه است (۱۶).

در مورد نحوه ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با متغیر تا آوری نیز تحقیقات مختلفی صورت گرفته که هر کدام به نتایجی خاص دست یافته‌اند. ارک و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که افراد دارای تاب‌آوری بالا، در مواجهه با رویدادهای هیجانی با ماهیت خنثی و نامعلوم، بیشتر تمایل به نشان دادن هیجانات مثبت داشتند. به اعتقاد آنها این امر ممکن است به علت توانایی این افراد برای کنار آمدن موفقیت‌آمیز به هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت‌های دشوار، به خصوص موقعیت‌هایی با ماهیت بین‌فردی باشد (۱۷). همچنین پژوهش کار (۲۰۰۴) نشان داد که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند (۱۸).

می‌توان گفت که با ذهن به اینکه بهزیستی روان‌شناختی کارکنان سازمان‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی کارکنان به ارتقای سطح سلامت عمومی در جامعه نیز کمک شایانی می‌نماید و از طرفی شناسایی عوامل مهم و اثرگذار در افزایش بهزیستی روان‌شناختی امری مهم و ضروری است و از آنجا که با ذهن به جستجوهای انجام شده در پژوهش‌های قبلی، پژوهشی به صورت هم‌زمان به بررسی تاثیر ذهن آگاهی، نیازهای اساسی روان‌شناختی و تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی پرداخته باشد مشاهده نشد لذا پژوهش حاضر بررسی تاثیر این عوامل بر بهزیستی روان‌شناختی پرداخت.

روش کار

این پژوهش جزء تحقیقات کاربردی و براساس روش از نوع همبستگی - پیمایشی است که با با کد اخلاق به شماره IR.IAU.SDJ.REC.1400.061 مورد تصویب کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنجندج قرار گرفت. جامعه پژوهش شامل کلیه کارکنان شعب بانک ملی استان البرز بود. که تعداد آنان جمعاً ۷۶۱ نفر و در شعب مختلف مشغول فعالیت بودند. نمونه

آماری در این پژوهش ۲۷۴ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از فرمول پلنت تعیین شده بود که برای روایی بیشتر ۳۲۷ نفر انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌های لازم، در این پژوهش از پرسشنامه‌های استاندارد جهت سنجش استفاده شد که عبارتند از: پرسشنامه تاب‌آوری: این مقیاس توسط کونور و دیوید سون، (۲۰۰۳) طراحی و اعتباریابی شده است، این پرسشنامه شامل ۲۵ گویه است که بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت می‌باشند، پرسشنامه ۵ بعد تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی را مورد سنجش قرار می‌دهد، توسط کونور و دیوید سون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. همچنین این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است.

پرسشنامه نیازهای اساسی روان‌شناختی: این پرسشنامه توسط لاگاردیا و همکاران در سال ۲۰۰۰ در قالب ۲۱ گویه و سه خرده مقیاس خودمختاری، شایستگی و ارتباط طراحی شد. در ایران این مقیاس در نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی اجرا شده و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است. به طوری که آلفای بین ۷۴ تا ۷۹ درصد در نوسان است.

پرسشنامه ذهن آگاهی: این پرسشنامه توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) و از ۳۹ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش ذهن آگاهی بکار می‌رود. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۶ نقطه‌ای می‌باشد که از تقریباً همیشه تا تقریباً هرگز امتیازبندی شده است. ذهن آگاهی، تمرکز و ذهن فرد بصورت عدم قضاوت یا پذیرش تجربه‌ای است که در زمان حاضر رخ می‌دهد. ذهن آگاهی را می‌توان در تقابل با حالاتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات، تخیلات، برنامه‌ها، یا نگرانی و رفتار خودکار دانست که در آن، ذهن بر چیز دیگری متمرکز است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی: این مقیاس توسط ریف در سال ۲۰۰۰ ساخته شد و در سال ۲۰۰۲ مورد

کمتر از ۲۲ تا ۳۱ با ۴/۳ درصد کمترین تعداد را در میان نمونه‌ی مورد بررسی به خود اختصاص داده‌اند؛ در زمینه‌ی توزیع فراوانی مربوط به آخرین مدرک تحصیلی کارکنان، بالاترین درصد براساس نتایج اختصاص به پاسخ‌دهندگان با مدرک تحصیلی کارشناسی ۴۵/۹ درصد و پایین‌ترین درصد نیز اختصاص به پاسخ‌دهندگان با مدرک تحصیلی دکتری ۲/۸ درصد را دارد. در جدول ۱ ضرایب همبستگی بهزیستی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری و نیازهای روان‌شناختی گزارش شده است. جدول ۱ نشان داد که متغیر بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب با ذهن‌آگاهی (۰/۶۳۵)، تاب‌آوری (۰/۶۵)، نیازهای روان‌شناختی (۰/۵۷۶) رابطه قوی مثبت در سطح معناداری ۰/۰۱ دارد. همچنین متغیر تاب‌آوری به ترتیب با ذهن‌آگاهی (۰/۳۹۵) و نیازهای اساسی روان‌شناختی (۰/۳۸۳) رابطه متوسط مثبت در سطح معناداری ۰/۰۱ دارد. در جدول ۲ بررسی هم‌خطی بهزیستی روان‌شناختی،

تجدیدنظر قرار گرفت. این پرسشنامه مشتمل بر ۱۸ سؤال است که در یک مقیاس لیکرتی ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶)، نمره گذاری می‌شود و شش عامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را اندازه گیری می‌کند. از جمع نمرات این ۶ عامل، نمره کلی پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی به دست می‌آید. لذا طیف نمرات از ۱۸ تا ۱۰۸ می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا به بررسی مفروضه‌ها و سپس به بررسی فرضیه‌ها در قالب معادلات ساختاری پرداخته شد.

یافته‌ها

در بخش آمار توصیفی پاسخ‌دهندگان با جنسیت مرد با ۷۱/۹ درصد بیشتر در نمونه‌ی مورد مطالعه دارند؛ در زمینه‌ی توزیع فراوانی سن نیز افراد در رده‌ی سنی ۴۲ تا ۵۱ با ۴۷/۱ درصد بیشترین تعداد و رده‌ی سنی

جدول ۱- ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴
۱) بهزیستی روان‌شناختی (وابسته اصلی)	۱	**۰/۶۵	**۰/۵۷۶	**۰/۶۳۵
۲) تاب‌آوری (وابسته میانجی)		۱	**۰/۳۸۳	**۰/۳۹۵
متغیرهای پیش بین				
۳) نیازهای روان‌شناختی			۱	**۰/۳۶۲۸
۴) ذهن‌آگاهی				۱

جدول ۲- عامل تورم واریانس و ضریب تحمل متغیرهای وابسته میانجی و پیش‌بین

متغیر	ضریب تحمل	عامل تورم واریانس
نیازهای روان‌شناختی	۰/۶۴۶	۱/۵۴۷
ذهن‌آگاهی	۰/۶۹۴	۱/۴۴
تاب‌آوری	۰/۸۰۹	۱/۲۳۶

جدول ۳- شاخص‌های برازندگی مدل

شاخص‌های برازندگی	χ^2	کای اسکور نرم شده	شاخص برازندگی تطبیقی	شاخص نکویی برازش شده	شاخص ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب
بهزیستی روان‌شناختی	۱۲/۹۶۶	۱/۴۴۱	۰/۹۹۶	۰/۹۸۷	۰/۰۳۷
نیازهای روان‌شناختی	۵۰۸/۷۰۶	۲/۷۸	۰/۹	۰/۹	۰/۰۷۴
ذهن‌آگاهی	۱۱/۹۳۹	۲/۹۲	۰/۹۹۵	۰/۹۸۵	۰/۰۷۸
تاب‌آوری	۸/۳۶۳	۴/۱۸۱	۰/۹۹۲	۰/۹۹	۰/۰۹۹
نقاط برش قابل قبول	> ۰/۰۵	< ۵	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	<= ۰/۱

جدول ۴- ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیر مستقیم بین ذهن آگاهی، نیازهای روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری

sig	β	S.E	b					
۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۰۹۸	۰/۳۹۵	نیاز روان‌شناختی ← تاب‌آوری	ضرایب مسیر کل			
۰/۰۰۵	۰/۱۴۴	۰/۲۱۷	۰/۵۴	ذهن آگاهی ← تاب‌آوری				
۰/۰۰۱	۰/۳۹۷	۰/۰۲۹	۰/۲۵۵	نیاز روان‌شناختی ← بهزیستی روان‌شناختی				
۰/۰۰۱	۰/۲۰۸	۰/۰۶۷	۰/۳۰۷	ذهن آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی	ضرایب مسیر مستقیم			
۰/۰۰۱	۰/۳۳۱	۰/۰۱۶	۰/۱۳	تاب‌آوری ← بهزیستی روان‌شناختی				
۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۰۵۸	۰/۳۹۵	نیاز روان‌شناختی ← تاب‌آوری				
۰/۰۰۰۱	۰/۱۴۴	۰/۰۵۳	۰/۵۴	ذهن آگاهی ← تاب‌آوری	ضرایب مسیر غیرمستقیم	مستقیم	میانجی	همزمان
۰/۰۰۰۱	۰/۲۶۸	۰/۰۳۹	۰/۱۷۲	نیاز روان‌شناختی ← بهزیستی روان‌شناختی				
۰/۰۰۱	۰/۱۳۶	۰/۰۳۴	۰/۲	ذهن آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی				
۰/۰۰۱	۰/۳۳۱	۰/۰۴	۰/۱۳	تاب‌آوری ← بهزیستی روان‌شناختی	میانجی تاب‌آوری			
۰/۰۰۰۱	۰/۱۲۹	۰/۰۲۴	۰/۰۸۳	نیاز روان‌شناختی ← بهزیستی روان‌شناختی				
۰/۰۰۱	۰/۰۷۲	۰/۰۲۴	۰/۱۰۷	ذهن آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی				
۰/۰۰۱	۰/۰۸۴	۰/۰۲۲	۰/۰۵۴	نیاز روان‌شناختی ← بهزیستی روان‌شناختی				
۰/۰۰۷	۰/۰۵۱	۰/۰۲	۰/۰۷۶	ذهن آگاهی ← بهزیستی روان‌شناختی				

ذهن آگاهی، نیازهای روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری در جدول ۴ نشان داد که تمامی مسیرها در سطح ۰/۰۵ تأیید شده است.

بحث

یافته‌ها نشان داد که ضریب مسیر غیرمستقیم میانجی تاب‌آوری بین مؤلفه‌های فردی نیاز روان‌شناختی و ذهن آگاهی معنا دار است. بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری شد که ذهن آگاهی و نیازهای اساسی روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی رابطه دارند. عبارت دیگر می‌توان گفت: کارکنان بانک از طریق ذهن آگاهی و نیازهای اساسی روان‌شناختی با ارتقاء سطح تاب‌آوری زمینه افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی را فراهم می‌آورند. این یافته‌ها همسو با یافته‌های پژوهش‌های برغون (۱۳۹۹) است. در تبیین می‌توان گفت ذهن آگاهی و نیازهای اساسی روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری مؤلفه‌هایی هستند که بهزیستی روان‌شناختی را برای کارکنان قابل تعریف می‌سازند (۲). بهزیستی روان‌شناختی شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایت‌مندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی می‌شود. یافته‌های این پژوهش گواه بر این ادعا است که

ذهن آگاهی، تاب‌آوری و نیازهای روان‌شناختی گزارش شده است. جدول ۲ نشان می‌دهد که مفروضه هم‌خطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. زیرا که مقادیر ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از متغیرهای پیش‌بین بالاتر از ۱۰ نیست. منطبق بر دیدگاه میرز و همکاران (۲۰۰۶) ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نشان‌دهنده هم‌خطی بودن است. لازم به توضیح است که ضریب تحمل که معادل $R^2 - 1$ است دلالت بر نسبت واریانس استاندارد شده کلی دارد که به وسیله دیگر متغیرها تبیین نمی‌شود. عامل تورم واریانس یکی دیگر از روش‌های تشخیص هم‌خطی بودن است که معادل $(1 - R^2)$ است و نشان‌دهنده نسبت واریانس استاندارد شده کلی به واریانس یگانه است. در جدول ۳ تحلیل عامل تأییدی پرسشنامه‌های بهزیستی روان‌شناختی، ذهن آگاهی، تاب‌آوری و نیازهای روان‌شناختی گزارش شده است. همچنان که جدول فوق نشان می‌دهد مطابق با نقاط برش قابل قبول، برازش برای هر یک از پرسشنامه‌های بهزیستی روان‌شناختی، ذهن آگاهی، تاب‌آوری، نیازهای روان‌شناختی در حد مطلوب برآورد شده است. نتایج ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیر مستقیم بین

ذهن آگاهی و نیازهای اساسی روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارد. یافته‌های تحقیق همچنین نشان می‌دهد که ضریب مسیر مستقیم بین ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی معنادار است. بدین ترتیب می‌توان گفت که ذهن آگاهی به صورت مثبت و معنادار بهزیستی روان‌شناختی را در کارکنان بانک ملی پیش‌بینی می‌کند؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت با مهارت ذهن آگاهی بیشتر کارکنان می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی بالاتری داشته باشند. در تبیین به این نکته می‌توان اشاره کرد که ذهن آگاهی که ذهن کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت را شامل می‌شود رضایت‌مندی از زندگی را برای کارکنان میسر می‌کند. در حقیقت با تقویت ذهن آگاهی فرد احساس رضایت و اعتماد به نفس خواهد داشت. یافته‌های این پژوهش گواه بر این ادعاست که ذهن آگاهی بر میزان بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارد (۷). این نتیجه با نتایج تحقیقات انجام شده‌ای همسو می‌باشد که عبارتند از بواک و کرابی (۲۰۱۹) که به ارزیابی تأثیر ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی دارای مزایای فردی و سازمانی از جمله بهزیستی روان‌شناختی در برقراری ارتباط و حل مسئله و درک بهتر طیف وسیعی از مشکلات مؤثر بر سازمان است (۹). شائو (۲۰۱۹) که به بررسی اثر متقابل ذهن آگاهی و خود ارزشیابی محوری در بهزیستی روان‌شناختی پرداخت و نتایج تحلیلی تجربی نشان داد که تأثیرات ذهن آگاهی، محرک فوق‌العاده‌ای برای هماهنگی بهزیستی روان‌شناختی هستند. علاوه بر این، خود ارزشیابی محوری به طور مثبت رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی را تعدیل می‌کند (۱۰).

یافته‌های تحقیق همچنین نشان می‌دهد که ضریب مسیر مستقیم بین نیازهای اساسی روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین می‌توان گفت که نیازهای اساسی روان‌شناختی به صورت مثبت و معنادار میزان تاب‌آوری را در کارکنان بانک ملی پیش‌بینی می‌کند؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت با مهارت ذهن آگاهی بیشتر کارکنان می‌توانند به سطحی مطلوب‌تر از تاب‌آوری دست یابند. در تبیین می‌توان گفت که ویژگی‌هایی چون خود کارآمدی، مهارت حل‌خلاقانه مسأله، درون‌گرایی و توانایی تعامل با زمان حال به طور معنادار با تاب‌آوری رابطه دارند. در واقع بسیاری از این ویژگی‌ها که با تاب‌آوری رابطه دارند، با ذهن آگاهی نیز ارتباط دارند. به عبارت دیگر، سطح بالاتر ذهن آگاهی ممکن است به افراد کمک کند تا شرایط سخت را پشت سر گذارند و به سطح بالاتر در تاب‌آوری دست یابند (۸). افراد ذهن آگاه بهتر می‌توانند

می‌توان گفت: با بهبود سطح نیازهای اساسی روان‌شناختی کارکنان، بهزیستی روان‌شناختی آنها در سطح مطلوب‌تری قرار می‌گیرد. در تبیین می‌توان گفت نیازهای اساسی روان‌شناختی، یک ویژگی مؤثر است که افزایش رضایت، انزوای اجتماعی، فقدان احساس رضایت و اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد و هم‌زمان به گونه‌ای بر افراد تأثیر می‌گذارد که سلامت روانی و جسمی آنها بهبود می‌دهد به طوری که آماده پذیرش چشم‌اندازها و باورهای جدید باشند و در حقیقت ارضاء نیازهای روان‌شناختی که در عمق وجود انسان قرار دارند به بهبود رضایت‌مندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی کمک شایانی می‌کند (۱۲). در نهایت می‌توان گفت یافته‌های این پژوهش گواه بر این ادعاست که نیازهای اساسی روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معناداری دارد. این نتیجه با نتایج تحقیقات انجام شده‌ای همسو می‌باشد که عبارتند از: تنجی و فولی (۲۰۱۹) نیز به بررسی نیازهای اساسی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی پرداختند و یافته‌های آنها نشان می‌دهد که مشخصه‌ای از سازمان استخراج شده است که نیازهای اساسی روان‌شناختی به عنوان ابزاری برای ارزیابی بهزیستی روان‌شناختی بستر سازی شده است (۱۵).

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که ضریب مسیر مستقیم بین ذهن آگاهی با تاب‌آوری در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین می‌توان گفت که ذهن آگاهی به صورت مثبت و معنادار میزان تاب‌آوری را در کارکنان بانک ملی پیش‌بینی می‌کند؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت با مهارت ذهن آگاهی بیشتر کارکنان می‌توانند به سطحی مطلوب‌تر از تاب‌آوری دست یابند. در تبیین می‌توان گفت که ویژگی‌هایی چون خود کارآمدی، مهارت حل‌خلاقانه مسأله، درون‌گرایی و توانایی تعامل با زمان حال به طور معنادار با تاب‌آوری رابطه دارند. در واقع بسیاری از این ویژگی‌ها که با تاب‌آوری رابطه دارند، با ذهن آگاهی نیز ارتباط دارند. به عبارت دیگر، سطح بالاتر ذهن آگاهی ممکن است به افراد کمک کند تا شرایط سخت را پشت سر گذارند و به سطح بالاتر در تاب‌آوری دست یابند (۸). افراد ذهن آگاه بهتر می‌توانند

دلیل که این تحقیق جدید بوده پژوهشی مشابه که تمامی این روابط مطرح شده در تحقیق را مورد بررسی قرار دهد یافت نشد و علت این که پژوهش‌های مطرح شده تا حدودی با تحقیق حاضر همسو هستند این است که تحقیق حاضر اولاً تأثیر متغیرهای ذهن‌آگاهی، نیازهای اساسی روان‌شناختی و تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی را به طور هم‌زمان مورد بررسی قرار داده که در هیچ یک از تحقیقات انجام گرفته داخلی و خارجی به این صورت به برآزش چنین مدلی در مورد بهزیستی روان‌شناختی پرداخته نشده است. دوماً داده‌ها در میان کارکنان بانک ملی جمع‌آوری شده است که تاکنون در تحقیقات انجام شده در مورد بهزیستی روان‌شناختی جامعه آماری کارکنان بانک نبوده‌اند و از آنجا که جای تحقیقی جامع در مورد متغیرهای تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی به شدت خالی است محقق را بر آن داشت که به انجام تحقیقی جامع و کامل در این زمینه بپردازد. لازم به ذکر است که محدودیت‌هایی این پژوهش مواج بود عبارتند از: اطلاعات این پژوهش از طریق خود گزارشی (پرسشنامه‌ها) گردآوری شده و این موضوع ممکن است اعتبار یافته‌ها را تحت تأثیر قرار دهد، پس با احتیاط به سازمان‌ها و بانک‌های دیگر تعمیم داده شود. همچنین چون پژوهش حاضر در زمان همه‌گیری کرونا و استرس و شرایط کار دشوار کارمندان و شرایط روانی نامساعد اجرا شده با احتیاط نتایج آن در اختیار دیگران قرار بگیرد.

نهایتاً پیشنهاداتی که با ذهن به نتایج پژوهش می‌توان بیان نمود عبارتند از: با کمک آموزش به کارکنان و همچنین در اختیار قرار دادن تجربیات و دانش گذشته تاب‌آوری را در میان کارکنان افزایش داد زیرا این امر باعث می‌شود بهزیستی روان‌شناختی کارکنان افزایش یابد، این موضوع باعث می‌شود که در لحظات بحرانی کارکنان قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست ندهند زیرا یکی از ویژگی‌های بانک ملی این است که به کارکنان قدرت تصمیم‌گیری نمی‌دهد و خود باعث شده است بعضی از اوقات کارکنان مجبور هستند برای هر امر ساده‌ای از مافوق خود دستور بگیرند به همین دلیل

بدون انجام رفتارهای غیرارادی و غیرانطباقی به شرایط سخت پاسخ دهند. آنها در مقابل ادراکات جدید باز برخورد می‌کنند، تمایل دارند خلاق‌تر باشند و بهتر می‌توانند با شرایط، افکار و احساسات سخت بدون ضعف و ناراحتی مقابله کنند (۶). وقتی فرد با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی روبه‌رو می‌شود با قضاوت نکردن درباره تجربیات، بیشتر از آن چه که می‌بیند و هست و چیزی که باید باشد، آگاه می‌شود و در نتیجه این آگاهی می‌تواند تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهد. این نتیجه با نتایج تحقیقات انجام شده‌ای همسو می‌باشد که عبارتند از: هوه‌ای و مینه‌های (۲۰۱۸) به بررسی تأثیر تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که مدل تطابق بسیار خوبی با داده‌ها دارد و علاوه بر این که تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی بر تمامی جنبه‌های بهزیستی روان‌شناختی دارند، تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی نیز دارای رابطه مثبت و معنادار با یکدیگر هستند (۱۴).

یافته‌های این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که ضریب مسیر مستقیم بین نیازهای اساسی روان‌شناختی با تاب‌آوری در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بدین ترتیب چنین نتیجه‌گیری شد که نیازهای اساسی روان‌شناختی به صورت مثبت و معنادار تاب‌آوری را در کارکنان بانک ملی پیش‌بینی می‌کند؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت: با بهبود سطح نیازهای اساسی روان‌شناختی کارکنان، تاب‌آوری آنها در سطح مطلوب‌تری قرار می‌گیرد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که به طور کلی ارضا شدن نیازهای بنیادی روان‌شناختی منجر به افزایش خودشناسی، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود و اگر مانعی بر سر راه آنها ایجاد شود سلامت، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی فرد را کاهش می‌دهد. این نتیجه با نتایج تحقیقات انجام شده‌ای همسو می‌باشد که عبارتند از: شایر و کوک (۲۰۱۶) که به بررسی تأثیر تاب‌آوری و نیازهای اساسی بر بهزیستی روان‌شناختی پرداختند و نشان دادند که نیازهای اساسی رابطه مستقیم با تاب‌آوری دارد (۱۳).

در رویکرد مقایسه‌ای کلی پژوهش حاضر، با پژوهش‌های صورت گرفته مطابقت کلی داشته و به این

therapy on the suffering, finding meaning and spiritual well-being of terminal cancer. *Korean Acad Child Health Nurse*. 2009;15:136-144.

6. Letzring TD, Block J, Funder DC. Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *J Res Pers*. 2012;39:395-422.

7. Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. *J Am Psychol*. 2015;56(3):227-238.

8. McCubbin EA, Thompson AI. Resiliency in ethnic minority families, Volume I. Native and immigrant American families. Madison: University of Wisconsin. 1996.

9. Reeve J. Understanding motivation and emotion. New York: Wiley. 2005.

10. Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol*. 2016;58(3):307-321

11. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000;55(1):68.

12. Ryff CD, Keyes CI, Shomtkin D. Optimal well-being: Empirical Encounter of two traditional. *J Pers Soc Psychol*. 2002;62(6):1007-1022.

13. Shao Z. The interaction of mindfulness and central self-evaluation in psychological well-being. *Int J Info Manag*. 2019;44:96-108.

14. Shears M, Cook D. The effect of resilience and basic needs is directly related to psychological well-being. *Critic Care Med*. 2016;43:12-92.

15. Siegel RD. The mindfulness Solution (every day practices for every day problems, New York: Guilford. 2010.

16. Tayfun D. Meaning in life and subjective well-being among Turkish University students. *Soc Behav Sci*. 2012;55:612-617.

17. Tenji T, Foley A. Assessing the basic psychological needs and psychological well-being. *J Market*. 2019;61(2):35-51.

18. Vansteenkiste M, Ryan RM. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *J Psychother Integr*. 2013;23(3):263.

پیشنهاد می‌گردد حتماً این موضوع در استراتژی‌های منابع انسانی بانک قرار گیرد. در نهایت با ذهن به اینکه در پژوهش حاضر، تأثیر ذهن‌آگاهی، نیازهای اساسی روان‌شناختی و تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی کارکنان بانک مورد بررسی قرار گرفته است، پیشنهاد می‌گردد پژوهشگران بعدی رابطه یا تأثیر این متغیرها را با متغیرهای دیگری بررسی نمایند.

نتیجه‌گیری

به طور کلی می‌توان گفت نتایج حاصل از تحقیق بیانگر این است که ذهن‌آگاهی، نیازهای اساسی روان‌شناختی و تاب‌آوری به صورت شاخص و معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند. بدین معنی که آموزش ذهن‌آگاهی، نیازهای اساسی روان‌شناختی، تاب‌آوری در قالب دوره‌های ضمن خدمت و به همراه انجام فعالیت‌های تعریف شده موجب ایجاد یا افزایش مهارت‌هایی می‌گردد که این مهارت‌ها در جنبه بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارند. با ذهن به نتایج این تحقیق می‌توان بیان نمود اگر بانک زمینه مناسب برای افزایش ذهن‌آگاهی، نیازهای اساسی روان‌شناختی و همچنین تاب‌آوری در کارکنان فراهم کند میزان بهزیستی روان‌شناختی نیز در کارکنان بیشتر خواهد شد.

References

1. Boak G, Crabbe S. Assessing the effect of mindfulness on psychological well-being. *Eur J Train Dev Emerald*. 2019;11:30-63.
2. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canad Psychol*. 2008;49(3):182.
3. Emanuel AS, Updegraff JA, Brown KW, Ryan RM. Perils and Promise in Defining and Measuring mindfulness observation from experience. *Clin Psychol*. 2004;11(3):242-246.
4. Huu Hai D, Minh Hai N. The effect of resilience and mindfulness on psychological well-being. *Journal of Safety Research*, 61, Shears, M., & Cook, D. (2016). The effect of resilience and basic needs is directly related to psychological well-being. *Critic Care Med*. 2018;43:12-92.
5. Kang kA, Im JI, kim HS. The effect of logo