Predicting Trait Mindfulness by Ego Strength: The Mediating Role of Perfectionism and Alexithymia

Jamil Mansouri[1], Erfan Mohammadi[2], Nazila Amani[1], MohammadAli Besharat[3*]

[1]Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Karaj, Iran
[2]Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran
[3]Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

Article Info:

Received: **17 June 2025** ***Revised:*** **30 Aug 2025** ***Accepted:*** **22 Sep 2025**

ABSTRACT

Introduction: In recent years, mindfulness, which has its roots in the Eastern philosophy of Buddhism, has made its way into contemporary psychology. Studies have identified two types of mindfulness: stateful and trait. Studies have shown that these two types of mindfulness are related and that understanding the underlying determinants of one influences understanding the other. This study investigated the predictive role of ego strength in mindfulness among university students, examining perfectionism and alexithymia as mediating variables. ***Materials and Methods:*** Using a descriptive–correlational design, 267 students from the University of Kurdistan, Iran, were recruited through convenience sampling. Participants completed validated scales: the Ego Strength Scale (Besharat, 2007), Tehran Multidimensional Perfectionism Scale (Besharat, 2007), Toronto Alexithymia Scale (Bagby et al., 1994), and Mindful Attention Awareness Scale (Ghasemi & Ghorbani, 2010). ***Results:*** Structural equation modeling demonstrated significant direct and indirect pathways, indicating that ego strength was a significant predictor of perfectionism, alexithymia, and mindfulness. Both perfectionism and alexithymia directly influenced mindfulness. Mediation analysis showed ego strength indirectly affected mindfulness through both mediators, with specific paths via perfectionism and alexithymia. ***Conclusion:*** The dimensions of perfectionism and alexithymia played a significant mediating role in the relationship between ego strength and trait mindfulness.

Keywords:

1. Affective Symptoms
2. Meditation
3. Mentalization
4. Psychoanalysis
5. Resilience, Psychological

***Corresponding Author:** MohammadAli Besharat

Email: *Besharat@ut.ac.ir*

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

پیش‌بینی ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه براساس استحکام من: نقش میانجی کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی

جمیل منصوری[۱]، عرفان محمدی[۲]، نازیلا امانی[۱]، محمدعلی بشارت[۳*]

[۱]گروه روانشناسی، دانشکدهٔ روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران
[۲]گروه روانشناسی، دانشکدهٔ روانشناسی و علوم تربیتی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران
[۳]گروه روانشناسی، دانشکدهٔ روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

اطلاعات مقاله:
دریافت: ۲۷ خرداد ۱۴۰۴ **اصلاحیه:** ۸ شهریور ۱۴۰۴ **پذیرش:** ۳۱ شهریور ۱۴۰۴

چـــــکیده

مقدمـــه: در سـال‌های اخیـر، ذهـن‌آگاهی کـه ریشـه در فلسـفهٔ شـرقی بـودا دارد، توانسـته اسـت وارد روانشـناسی معاصـر شـود. مطالعـات دو نـوع ذهـن‌آگاهی را مشـخص کرده‌انـد: حالت‌مندانـه و خصلت‌مندانـه. مطالعـات نشـان داده اسـت کـه ایـن دو حالـت از ذهـن‌آگاهی بـا هـم مرتبـط هسـتند و شـناخت تعییـن کننده‌هـای زیربنـایی یـکی بـر شـناخت دیگـری تاثیرگـذار اسـت. مطالعـهٔ حاضـر بـه بـررسی پیش‌بیـنی کننـدگی اسـتحکام مـن در ذهـن‌آگاهی بـا توجـه بـه نقـش میانـجی متغیرهـای کمال‌گـرایی و ناگـویی هیجـانی در دانشـجویان دانشـگاه کردسـتان می‌پـردازد. **مـــواد و روش‌هـــا:** تعـداد ۲۶۷ نفـر از دانشـگاه کردسـتان ایـران بـا اسـتفاده از طـرح توصیـفی- همبسـتگی و از طریـق نمونه‌گیـری در دسـترس انتخـاب شـدند. شـرکت‌کنندگان بـه ایـن مقیاس‌هـای معتبـر پاسـخ دادنـد: مقیـاس اسـتحکام مـن (بشـارت، ۱۳۸۶)، مقیـاس کمال‌گـرایی چنـد بعـدی تهـران (بشـارت، ۱۳۸۶)، مقیـاس ناگـویی هیجـانی تورنتـو (بگبـای و همـکاران، ۱۹۹۴ و مقیـاس توجـه آهاگانـهٔ بهشیارانـه (قاسـمی و قربـانی، ۱۳۸۹). **یافته‌هـــا:** مدل‌سـازی معـادلات سـاختاری مسیرهـای مسـتقیم و غیرمسـتقیم را تاییـد کـرد و نشـان‌دهندهٔ ایـن بـود کـه اسـتحکام مـن دارای نقـش پیش‌بینی‌کننـدگی معنـی‌دار بـرای کمال‌گـرایی، ناگـویی هیجـانی و ذهـن‌آگاهی اسـت. هـر دو متغیـر کمال‌گـرایی و ناگـویی هیجـانی به‌صـورت مسـتقیم بـر ذهـن‌آگاهی تاثیـر داشـتند. تحلیـل واسـطه‌ای نشـان داد کـه اسـتحکام مـن به‌صـورت غیرمسـتقیم، از طریـق هـر دو متغیـر واسـطه‌ای و بـا مسیرهـای ویـژهٔ کمال‌گـرایی و ناگـویی هیجـانی بـر ذهـن‌آگاهی تاثیـر دارد. **نتیجه‌گیـــری:** ابعـاد کمال‌گـرایی و ناگـویی هیجـانی نقـش واسـطه‌ای معنـی‌داری در ارتبـاط بیـن اسـتحکام مـن و ذهـن‌آگاهی دارنـد.

واژه‌های کلیدی:
۱- علائم عاطفی
۲- مدیتیشن
۳- ذهنی‌سازی
۴- روانکاوی
۵- تاب آوری روانشناختی

***نویسنده مسئول:** محمدعلی بشارت

پست الکترونیک: *Besharat@ut.ac.ir*

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

مقدمه

ذهن‌آگاهی[1] به صورت کلی، توجه به لحظهٔ حال به شکلی باز و بدون قضاوت است. محققان بیان می‌کنند که ذهن‌آگاهی کیفیتی از هشیاری نیز هست که توجه کردن به شیوهٔ هدفمند، درلحظه و غیرقضاوتی به دنیای درون و برون‌روانی است (۲، ۱).

تحول مفهوم ذهن‌آگاهی از فلسفه بودا تا روانشناسی معاصر مسیری چند بعدی بوده است. به‌کارگیری این مفهوم در روانشناسی با شکل‌گیری دو جنبهٔ متمایز همراه بوده است. یکی بعد حالت‌مندی[2] است. ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه اشاره به تجربهٔ موقت ذهن‌آگاهی دارد که به‌صورت اکتسابی و انجام تمرین‌های مراقبه‌ای[3] صورت می‌گیرد (۴، ۳). پژوهش‌های که از روش‌های ذهن‌آگاهانه برای بهبود علائمی مانند افسردگی و اضطراب استفاده می‌کنند، از این نوع ذهن‌آگاهی بهره می‌برند. دوم، بعد خصلت‌مندانهٔ[4] ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه بیانگر تمایل ذاتی[5] و پایدار فرد به حضور غیرقضاوتی در لحظهٔ حال و بدون تمرین مراقبه‌ای خاصی است. این بعد از ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک خصلت از پیش موجود شخصیتی شناخته می‌شود که در فرد و تحت تاثیر سایر ویژگی‌های روانشناسی قرار دارد (۶، ۵).

هم راستا با یافته‌های بالا، یافته‌های تصویربرداری مغزی نیز نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه ویژگی‌ای متفاوت از ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه با سازو کارهای عصبی مختص به خود است. مطالعات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه دارای ارتباطات متفاوتی از ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه با ساختارهای مغزی آمیگدال[6]، قشر پیش‌پیشانی[7] (کنترل توجه)، اینسولا[8] (آگاهی بدنی) و شبکه حالت پیش‌فرض[9] (کاهش ذهن‌گردی و افزایش خودآگاهی) است (۱۲-۷). مطالعات رفتاری نیز تایید کنندهٔ وجود ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه و ارتباط آن با سایر خصلت‌های شخصیتی مانند پنج عامل بزرگ شخصیت[10]، روان‌رنجورخویی[11] وجدان‌گرایی[12]، خودشیفتگی[13]، سبک دلبستگی[14] و کمال‌گرایی[15] هستند (۱۹-۱۳).

هر چند مطالعاتی در باب عوامل تاثیرگذار بر ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه و ارتباط و تاثیرگذاری انواع ذهن‌آگاهی بر یکدیگر انجام شده‌اند اما محدودیت‌هایی در این زمینه وجود دارد (۲۱، ۲۰). یکی از این محدودیت‌ها، مطالعات اندک در زمینهٔ تعیین عوامل تاثیرگذار بر ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه (به‌ویژه از نگاه روانکاوانه) است. بررسی مطالعات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بیشتر متمرکز بر روش‌های مداخلاتی ذهن‌آگاهی (همان ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه) است. این مسئله بیشتر از آنکه متمرکز بر سازوکارهای زیربنایی تاثیرگذار بر ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه باشند، متمرکز بر سازوکارهای تاثیرگذار تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر بهبود مشکلات و ویژگی‌های روانشناختی است. هدف اول مطالعهٔ حاضر شناخت سازوکارهای روانشناختی تاثیرگذار بر ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه بود؛ به‌گونه‌ای که باعث شناخت دقیق‌تر این خصلت به‌ویژه از نظرگاه روانکاوی باشد.

در کنار رفع محدودیت بالا، مطالعهٔ حاضر در پی مطرح کردن اهمیت شناخت زیر بناهای روانشناختی ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه در ارتباط با ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه به‌صورت مطرح کردن نظری موضوع و به شکلی غیرمستقیم است؛ به‌عنوان مثال، زمانی که به‌دنبال انتخاب گروه‌های مناسب برای مداخلات ذهن‌آگاهی‌محور هستیم. در این حالت انتخاب گروه‌های همگن یا ناهمگن از نظر سطح پایهٔ ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه بر میزان پاسخ‌دهی به مداخلات تاثیر می‌گذارد؛ به‌گونه‌ای که می‌توان گفت که دسترسی به یافته‌های مطالعاتی که متمرکز بر عوامل تعیین‌کنندهٔ ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه هستند، علاوه‌بر اینکه باعث شناخت بیشتر متغیرهای تاثیرگذار بر ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه می‌شود، با بهینه‌سازی غیرمستقیم ارتقای مداخلات ذهن‌آگاهی‌محور نیز همراه هستند به‌گونه‌ای که با در اختیار گذاشتن متغیرهای تاثیرگذار و امکان غربالگری قبلی افراد پیش از ورود به گروه‌های مداخله‌ای همراه باشد (۲۲-۱۳). پژوهش حاضر با هدف مشخص کردن تعیین‌کننده‌های مستقیم تاثیرگذار بر ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه انجام شد؛ به‌گونه‌ای که با مشخص شدن این تعیین‌کننده‌ها و سازوکارهای روانشناختی درگیر در آن، هم بتوان عوامل روانشناختی با تاثیرگذاری مستقیم را شناسایی کرده و به سازوکارهای زیربنایی ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه رسید و هم بتوان به‌صورت نظری و غیرمستقیم قدمی در راستای بهینه‌سازی روش‌های مداخله‌ای ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه (به‌ویژه از نظرگاهی روانکاوانه) برداشت.

استحکام من[16] از جمله متغیرهای شخصیتی است که در تعیین سطوح ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه نقش دارد (۲۳، ۱۷). استحکام من توانایی درک و قبول واقعیت و دفاع علیه منابع درون‌روانی و برون‌روانی اضطراب و نارضایتی است (۲۴). استحکام من بالا شاهدی مبنی‌بر حل موفقیت‌آمیز مراحل روانی‌اجتماعی است (۲۵). تحول شخصیت، سبک شناختی، سبک بین‌شخصی و دل مشغولی‌های آگاهانه نیز از جمله مولفه‌های استحکام من بر شمرده شده‌اند (۲۶). پژوهش بشارت نشان داد که می‌توان این سازه روانشناختی را در ساختاری قابل اندازه‌گیری در قالب مولفه‌های مهار من[17]، تاب‌آوری من[18]، سازوکارهای

[1] Mindfulness
[2] State mindfulness
[3] Meditation
[4] Trait mindfulness
[5] Dispositional tendency
[6] Amygdala
[7] Prefrontal cortex
[8] Insula
[9] Default mode network
[10] Big five factor of personality
[11] Neuroticism
[12] Conscientiousness
[13] Narcissism
[14] Attachment style
[15] Perfectionism
[16] Ego Strength
[17] Ego-control
[18] Ego-resiliency

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

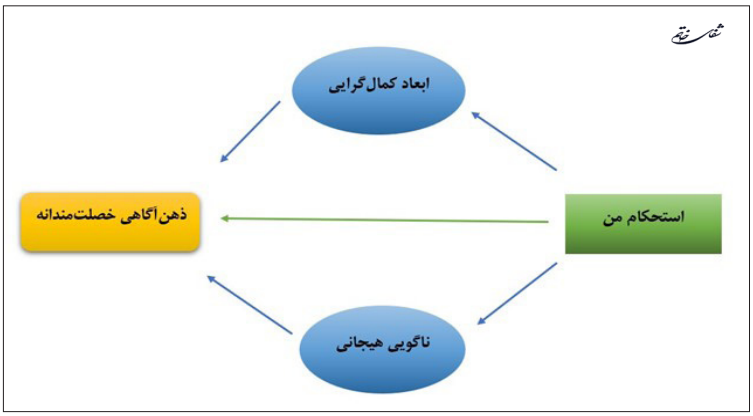
دفاعی[19] و راهبردهای مقابله‌ای[20] (مسئله محور و هیجان محور) خلاصه کرد. افراد با سطوح متفاوت استحکام من، در این مولفه‌ها با یکدیگر تفاوت دارند (۲۷).

اگرچه مطالعات تاییدکنندهٔ ارتباط استحکام من با سایر متغیرهای شخصیتی هستند اما یافته‌ها در بررسی رابطه آن با ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه محدود است (۲۹، ۲۸). در این میان، منصوری و همکاران در مطالعه‌ای اولیه، نشان دادند که استحکام من پیش‌بینی کنندهٔ ۱۱ درصد از تغییرات ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه در نمونه‌های ایرانی است. منصوری و بشارت نیز نشان دادند که استحکام من نه‌تنها با ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه ارتباط دارد که میانجی‌گر رابطهٔ سبک‌های دلبستگی با ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه است (۲۳، ۱۷). این دو مطالعهٔ اولیه درمجموع توانستند نشان دهند که استحکام من با ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه رابطه دارد. از سوی دیگر، با توجه به پژوهش‌های محدود در بررسی مسیرهای تاثیرگذاری استحکام من بر ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه، مطالعهٔ حاضر در پی مشخص کردن میانجی‌های این ارتباط نیز برآمد. ازهمین‌رو، بر متغیرهایی تمرکز شد که هر کدام دارای ارتباط معنی‌دار مستقلی با استحکام من و ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه بودند.

کمال‌گرایی هم با استحکام من و هم ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه رابطه دارد (۳۱، ۳۰، ۲۲). کمال‌گرایی گرایش به تعیین معیارهای بالا، تلاش برای بی‌نقص بودن و تجربهٔ هیجان‌های ناخوشایند در فرد حین ناکامی است (۳۲). هویت و فلت[21] و اسمیت و همکاران کمال‌گرایی را در سه بعد خودمحور[22] (تعیین معیارهای عالی برای عملکرد خود)، دگرمحور[23] (انتظار عملکرد عالی از دیگران) و جامعه‌محور[24] (تحمل فشار اجتماعی و باور به اینکه دیگران انتظار کامل بودن دارند) تعریف می‌کنند (۳۴-۳۳). مطالعات نشان داده‌اند که ابعاد ناسازگارانهٔ کمال‌گرایی در افراد با استحکام من پایین باعث می‌شود تا فرد به‌جای به‌کارگیری توانایی‌هایش در تمرکز بدون قضاوت بر لحظهٔ حال، توجه‌اش به‌سمت برآورده کردن معیارهای سفت‌وسخت فرامن رود. «من» در این حالت، انرژی روانی را صرف مدیریت این فشارها و نه درک غیرقضاوت‌گرانهٔ لحظهٔ حال می‌کند. این در شرایطی است که این ارتباط در افراد با استحکام من بالا، برعکس است (۳۶، ۳۵، ۲۲، ۱۹). به‌علاوه، «من» ضعیف در کنار داشتن خصلت‌های کمال‌گرایانه و سفت‌وسخت، مدیریت هیجانی ناقصی را هم دارد که با ناگویی هیجانی خود را نشان می‌دهد (۳۷).

ناگویی هیجانی دشواری در تشخیص و تمایز هیجان‌ها از درونادهای حسی، توصیف آن برای دیگری و سبکی شناختی است که متمرکز بر دنیای بیرون است (۳۸). ناگویی هیجانی خود با سه ویژگی شناخته می‌شود: عملکرد ناقص عناصر سیستم پاسخ‌دهی هیجانی، نقص در تنظیم هیجان‌ها در روابط بین فردی و ظرفیت محدود خیال‌پردازی. این تعریف از ناگویی هیجانی آن را به‌عنوان نقصی خصلت‌مندانه در فرآیندهای روانشناختی تجارب هیجانی معرفی می‌کند که با درک حالت‌های ذهنی مرتبط است (۴۰، ۳۹) به‌گونه‌ای که این افراد دارای ظرفیت محدودی از «من» در تشخیص و نمادسازی هیجان‌ها هستند (۴۱). همچنین، ناگویی هیجانی با شناخت هیجان‌ها در لحظه و برخورد بدون قضاوت با تجربه ارتباط دارد؛ به‌گونه‌ای که افراد با ناگویی هیجانی بالا دارای ذهن‌آگاهی ضعیف‌تر و برعکس هستند (۴۲، ۱). ارتباط ناگویی هیجانی با استحکام من از یک سو و شناخت درلحظه و بدون قضاوت هیجان‌ها از سوی دیگر، این سوال را به همراه دارد که آیا این خصلت روانشناختی هم می‌تواند نقشی میانجی در این ارتباط داشته باشد یا نه؟ (۴۴، ۴۳).

درمجموع، نویسندگان پژوهش حاضر با توجه به اهمیت مستقیم متغیرهای روانشناختی تعیین‌کنندهٔ ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه، اهمیت غیرمستقیم ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه در ارتقای سلامت روان، ارتباط استحکام من و ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه و ارتباط مستقل کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی با هر کدام از این دو متغیر، با این سوال روبه‌رو شدند که آیا ارتباط منطقی‌ای بین این ویژگی‌های شخصیتی وجود دارد یا نه؛ به‌گونه‌ای که ابعاد کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی بتوانند نقشی میانجی در این ارتباط داشته باشند؟ فرضیه‌های پژوهش بدین صورت در نظر گرفته شد که: ۱. استحکام من پیش‌بینی‌کنندهٔ سطوح ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه است و ۲. ارتباط استحکام من و ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه از طریق ابعاد کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی وساطت می‌شود (۳۶-۱۷). مدل مفهومی پژوهش در تصویر ۱ نشان داده شده است.



تصویر ۱- مدل مفهومی پژوهش

[19] Defense mechanisms
[20] Coping strategies
[21] Hewitt, P. L., & Flett, G. L.
[22] Self-oriented
[23] Other-oriented
[24] Social-oriented

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر در دستهٔ پژوهش‌های توصیفی همبستگی جای می‌گیرد. جامعه پژوهش شامل دانشجویانی بودند که در نیمهٔ دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ دانشگاه کردستان مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس بود و درصورت رضایت شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ها در اختیار آنها قرار می‌گرفت. ملاک ورود شرکت در پژوهش دانشجوی دانشگاه کردستان بودن و رضایت برای شرکت در پژوهش بود. تنها ملاک خروج از پژوهش عدم رضایت شرکت‌کننده برای شرکت در پژوهش بود. کفایت حجم نمونه از طریق فرمول کوکران (۴۵) محاسبه شد.

$$n=\frac{\frac{Z^2pq}{d^2}}{1+\frac{1}{N}\left(\frac{Z^2pq}{d^2}-1\right)}$$

با توجه به حجم جامعهٔ ۱۲ هزار نفری دانشجویان دانشگاه کردستان و تعیین پیش فرض‌های فرمول کوکران (z=۱/۹۶، d=۰/۰۶، q=p=۰/۵) حجم نمونه ۲۶۱ نفر به دست آمد (۴۶). تعداد ۳۰۰ پرسشنامه با هدف کنترل داده‌های پرت و عدم بازگشت پرسشنامه‌ها توزیع شد که از این تعداد، ۲۶۷ پرسشنامه کامل و ۳۳ پرسشنامه از روند پژوهش خارج شد. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی از جمله میانگین و انحراف استاندارد، کجی، کشیدگی و شاخص‌های استنباطی تحلیل رگرسیون چندگانهٔ داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۳۰ و AMOS نسخهٔ ۲۹ انجام شد.

ابزارهای پژوهش

مقیاس توجه آگاهانهٔ بهشیارانه[25] (MAAS): این مقیاس را براون و رایان[26] ارائه کرده‌اند و برای سنجش ذهن‌آگاهی ۱۵ گویه را به‌صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (۱= تقریباً هرگز تا ۵= تقریباً همیشه) در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌دهد (۵). آلفا کرونباخ این مقایس با اجرا روی ۷ نمونه بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی آن نیز با توجه به همبستگی زیاد با دیگر سازه‌های سلامت روان (P>۰/۰۰۱) در حد بالایی گزارش شده است. پایایی این مقیاس در نمونه‌های ایرانی ۰/۷۸ گزارش شده است (۴۷). آلفا کرونباخ این ابزار در پژوهش حاضر ۰/۷۳ به‌دست آمد.

مقیاس استحکام من[27] (ESS): مقیاس استحکام من توسط بشارت با ۲۵ گویه طراحی شده است و گویه‌های آن از ابزارهای سنجش مهار من و تاب‌آوری من، سازوکارهای دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای اقتباس شده است (۵۰-۴۸، ۲۷). گویه‌ها در یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره یک (خیلی کم) تا نمره پنج (خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شوند. ضرایب آلفای کرونباخ پژوهش‌های اولیه انجام شده از ۰/۸۱ تا ۰/۹۳ است که نشان دهنده پایایی مطلوب مقیاس است. روایی سازه مقیاس با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی براساس پنج عامل آن مورد تأیید قرار گرفته است آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعهٔ حاضر و برای زیر مقیاس‌های این ابزار به ترتیب بالا ۰/۷۳، ۰/۷۷، ۰/۶۳، ۰/۶۷، ۰/۴۸ و آلفا کرونباخ کل ۰/۹۰ به دست آمد (۲۷).

مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران[28] (TMPS): مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران آزمونی ۳۰ سؤالی است و براساس مقیاس‌های قبلی (۵۱) توسط بشارت به فارسی ساخته شده است. این مقیاس، سه بعد کمال‌گرایی خودمحور، دیگرمحور و جامعه‌محور را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ میسنجد (۵۲). ضرایب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی خود محور، دیگر محور و جامعه محور در نمونه‌های متشکل از ۵۰۰ دانشجوی دانشگاه تهران، به‌ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۱ و ۰/۸۱ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی[29] خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی برای سنجش پایایی بازآزمایی[30] در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای کمال‌گرایی خودمحور، دیگرمحور و جامعه‌محور به ترتیب r=۰/۸۵، r=۰/۷۹ و r=۰/۸۴ در سطح P>۰/۰۰۱ معنی‌دار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است. روایی همزمان این مقیاس از راه اجرای همزمان با مقیاس‌های متعدد روانشناختی مورد تأیید قرار گرفت (۵۲). آلفا کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر با ۰/۷۶ بود.

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو[31] (TAS): مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو توسط بگبای و همکاران[32] طراحی شده است و در برگیرنده ۲۰ گویه و سه زیرمقیاس شامل تفکر عینی، دشواری در شناسایی احساسات[33] و دشواری در توصیف احساسات[34] است (۵۳). هر کدام از گویه‌های آن در یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌گردد. براساس نتایج پژوهش بشارت ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی و همچنین کل مقیاس به‌ترتیب برابر با ۰/۸۲، ۰/۷۵، ۰/۷۲ و ۰/۸۵ است که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب مقیاس است. روایی همزمان آن با مقیاس‌های هوش هیجانی[35] و بهزیستی روانشناختی[36] تأیید شده است (۵۵-۵۴). آلفای کرونباخ در مطالعهٔ حاضر و برای زیرمقیاس‌های این ابزار به ترتیب بالا ۰/۸۴، ۰/۷۶، ۰/۳۹ و آلفا کرونباخ کل ۰/۸۷ به‌دست آمد.

[25] The Mindful Attention Awareness Scale
[26] Brown, K. W & Ryan, R. M
[27] Ego Strength Scale
[28] Tehran multidimentional perfectionism scale
[29] Internal consistency
[30] Test-retest reliability
[31] Toronto Alexithymia Scale
[32] Bagby et al
[33] Difficulty identifying feelings
[34] Difficulty describing feelings
[35] Emotional Intelligence
[36] Psychological well-being

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

یافته‌ها

بررسی اطلاعات جمعیت شناختی گروه نمونه در جدول ۱ نشان داده است. شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۱۴۴ نفر زن (۵۳/۹ درصد) و ۱۲۳ مرد (۴۶/۱ درصد) در بازه سنی ۲۰ تا ۴۲ سال با میانگین و انحراف استاندارد سنی به‌ترتیب ۲۳/۲۴ و ۴/۲۸ بودند. بیشتر شرکت‌کنندگان را افراد مجرد با تعداد ۲۴۹ نفر (۹۳/۳ درصد) تشکیل داده‌اند و از نظر مدرک تحصیلی نیز افرادی که در مقطع تحصیلی کارشناسی مشغول به تحصیل هستند، با تعداد ۱۹۰ نفر (۷۱/۲ درصد)، بیشترین فراوانی در گروه نمونه را داشته‌اند. شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد وضعیت توصیفی متغیرهای پژوهشی گزارش شد (جدول ۲). از شاخص‌های کجی و کشیدگی برای بررسی طبیعی بودن توزیع متغیرهای پژوهش استفاده شد. با توجه به اینکه شاخص‌های کجی و کشیدگی مربوط به هیچ کدام از متغیرهای پژوهش خارج از بازه ۱/۹۶- و ۱/۹۶+ نیست، می‌توان گفت تمامی متغیرهای پژوهش دارای توزیع طبیعی هستند.

جدول ۱- یافته‌های توصیفی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه

متغیر جمعیت‌شناختی	گروه	تعداد	درصد
جنسیت	زنان	۱۴۴	۵۳/۹
	مردان	۱۲۳	۴۶/۱
وضعیت تاهل	مجرد	۲۴۹	۹۳/۳
	متاهل	۱۸	۶/۷
مقطع تحصیل	کارشناسی	۱۹۰	۷۱/۲
	کارشناسی ارشد	۷۵	۲۸/۱
	دکتری	۲	۰/۷

جدول ۲- یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	زیر مقیاس‌های متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
استحکام من	مهار من	۱۶/۱۲	۳/۵۴	-۰/۳۶	۰/۰۶
	تاب‌آوری من	۱۶/۴۰	۳/۷۲	-۰/۴۷	۰/۵۷
	سازوکار دفاعی	۱۵/۰۶	۳/۶۷	-۰/۲۲	-۰/۰۳
	راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور	۱۶/۵۲	۳/۳۳	-۰/۳۸	-۰/۲۱
	راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور مثبت	۱۵/۲۵	۳/۴۲	-۰/۱۶	۰/۴۵
کمال‌گرایی	خودمحور	۲۸/۳۴	۷/۶۲	-۰/۰۳	-۰/۳۹
	دیگرمحور	۲۸/۵۷	۷/۰۴	۰/۱۴	-۰/۳۶
	جامعه‌محور	۲۸/۶۸	۷/۱۱	۰/۰۴	۰/۱۵
ناگویی هیجانی	دشواری در شناسایی احساسات	۲۱/۵۴	۵/۸۳	-۰/۱۵	-۰/۱۵
	دشواری در توصیف احساسات	۱۴/۸۱	۴/۳۵	-۰/۱۲	-۰/۶۷
	تفکر عینی	۲۷/۳۵	۳/۶۴	-۰/۰۱	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی	بسته اول	۲۰/۰۱	۴/۶۹	-۰/۴۹	۰/۱۳
	بسته دوم	۱۸/۵۰	۵/۰۰	-۰/۴۰	-۰/۵۶
	بسته سوم	۲۰/۰۱	۵/۱۰	-۰/۵۱	۰/۰۴

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

جدول ۳- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش
P<۰/۰۰۱**

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶
جنسیت	۱					
سن	۰/۰۵	۱				
استحکام من	۰/۰۷	-۰/۰۹	۱			
کمال‌گرایی	۰/۰۵	۰/۱۰	۰/۱۹**	۱		
ناگویی هیجانی	۰/۰۸	۰/۰۶	۰/۴۲**	۰/۳۶**	۱	
ذهن‌آگاهی	۰/۰۵	۰/۱۰	۰/۳۹**	۰/۴۹**	۰/۵۲**	۱

با هدف بررسی رابطه متغیرهای پژوهش از روش همبستگی پیرسون استفاده شد. براساس یافته‌های جدول ۳، ضرایب همبستگی بین متغیرها نشان داد که ارتباط متغیرهای پژوهش در سطح همبستگی از نظر جهت و شدت مطابق با فرضیات پژوهش است و تمامی ضرایب همبستگی گزارش شده در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار هستند.

برای بررسی فرضیات پژوهش، مدل مفهومی پژوهش مورد آزمون قرار گرفت. از میان شاخص‌های برازندگی مدل، از شاخص‌های خی دو نسبی، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص توکر- لوویس (TLI)، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) و شاخص ریشه میانگین مجذور برآورد تقریب (RMSEA) استفاده شده است. نتایج در جدول ۴ گزارش شده است.

براساس یافته‌های جدول شماره ۴، نتایج به‌دست آمده از تحلیل مدل ساختاری پژوهش نشان داد که شاخص‌های برازندگی مدل حاضر در دامنه مطلوب قرار دارند (χ^2 =۱۳۶/۹۰۳، df=۷۲، χ^2/df =۱/۹۰۱، GFI=۰/۹۳، TLI=۰/۹۴، CFI=۰/۹۵، RMSEA=۰/۰۵۸) و می‌توان مدل معادلات ساختاری را جهت بررسی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم متغیرها بررسی کرد. نتایج ضرایب مسیر مدل متغیرهای پژوهش در جدول ۴ گزارش شده است. براساس نتایج جدول ۵ می‌توان گفت تمامی مسیرهای

جدول ۴- شاخص برازش مدل پژوهش

شاخص برازش مدل	مقدار به‌دست‌آمده	مقدار مناسب شاخص	وضعیت
مجذور کای	۱۳۶/۹۰۳		
درجهٔ آزادی مدل	۷۲		
سطح معنی‌داری مجذور کای	۰/۰۰۱		
مجذور کای تقسیم‌بر درجهٔ آزادی	۱/۹۰۱	کمتر از ۳	مطلوب
GFI	۰/۹۳	۰/۹۰ <	مطلوب
CFI	۰/۹۵	۰/۹۰ <	مطلوب
TLI	۰/۹۴	۰/۹۰ <	مطلوب
RMSEA	۰/۰۵۸	۰/۰۸ <	مطلوب

جدول ۵- نتایج تحلیل مسیر مستقیم و غیرمستقیم مدل پژوهش

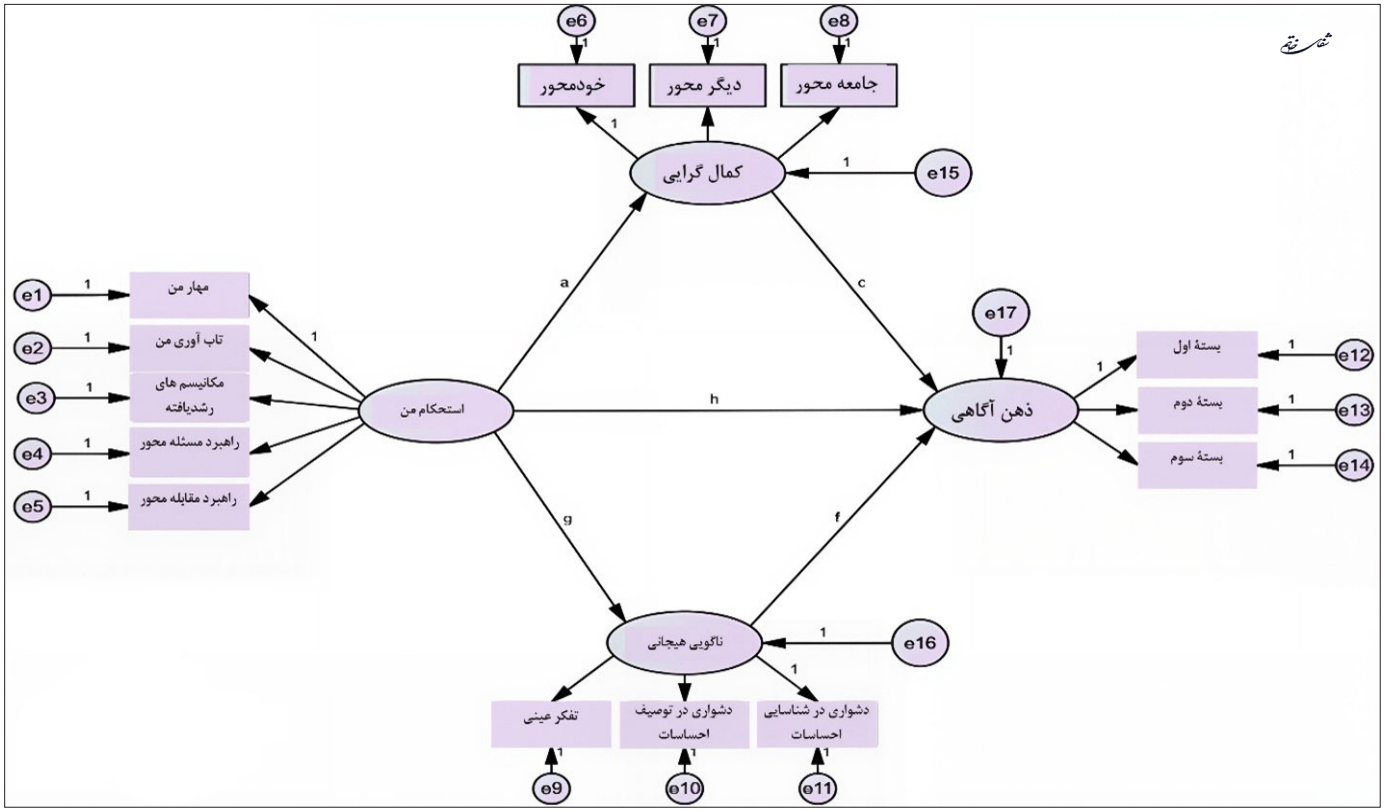
مسیر	ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	فاصله اطمینان		سطح معنی‌داری
				حد پایین	حد بالا	
مسیرهای مستقیم						
استحکام من← کمال‌گرایی	۰/۵۸	۰/۲۵	۰/۰۹	۰/۱۵	۰/۹۱	۰/۰۰۵
استحکام من ← ناگویی هیجانی	۰/۸۹	۰/۴۹	۰/۰۸	۰/۵۸	۱/۱۵	۰/۰۰۱
استحکام من ← ذهن‌آگاهی	۰/۲۹	۰/۱۸	۰/۰۹	۰/۰۱	۰/۴۰	۰/۰۴
کمال‌گرایی← ذهن‌آگاهی	۰/۲۵	۰/۴۶	۰/۰۷	۰/۱۷	۰/۳۴	۰/۰۰۱
ناگویی هیجانی← ذهن‌آگاهی	۰/۲۶	۰/۴۱	۰/۰۹	۰/۱۶	۰/۴۵	۰/۰۰۱
مسیرهای غیرمستقیم						
استحکام من← کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی← ذهن‌آگاهی	۰/۳۷	۰/۳۲	۰/۰۷	۰/۱۹	۰/۴۷	۰/۰۰۱
استحکام من← کمال‌گرایی← ذهن‌آگاهی	۰/۱۳	۰/۱۱	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۲۵	۰/۰۰۳
استحکام من← ناگویی هیجانی← ذهن‌آگاهی	۰/۲۴	۰/۲۱	۰/۰۷	۰/۱۳	۰/۴۴	۰/۰۰۱

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

مورد بررسی در مدل ساختاری پژوهش معنی‌دار هستند. بررسی‌ها نشان داد که استحکام من با متغیرهای کمال‌گرایی (β=۰/۲۵ ؛P=۰/۰۰۵) و ناگویی هیجانی (β=۰/۴۹ ؛P=۰/۰۰۱) و ذهن‌آگاهی (β=۰/۱۸ ؛P=۰/۰۴) اثر مستقیم و معنی‌داری دارد. متغیرهای کمال‌گرایی(β=۰/۴۶ ؛P=۰/۰۰۱) و ناگویی هیجانی (β=۰/۴۱ ؛P=۰/۰۰۱) نیز در بخش دیگر مدل اثر مستقیم و معنی‌داری بر متغیر ذهن‌آگاهی داشتند. نتایج تحلیل مسیر غیرمستقیم نشان داد که استحکام من به‌واسطه متغیرهای میانجی اثر غیرمستقیم و معنی‌دار بر ذهن‌آگاهی دارد((۰/۴۷، ۰/۱۹)= ۹۵ درصد CI؛ β=۰/۳۲) بررسی نتایج مسیر غیرمستقیم به تفکیک هر کدام از متغیرهای میانجی نشان داد که استحکام من از طریق کمال‌گرایی اثر غیرمستقیم و معنی‌داری بر ذهن‌آگاهی دارد ((۰/۲۵، ۰/۰۴)= درصد ۹۵ CI، β=۰/۱۱). از سوی دیگر، متغیر ناگویی هیجانی هم به‌عنوان میانجی در ارتباط استحکام من و ذهن‌آگاهی نقش معنی‌داری داشت ((۰/۴۴، ۰/۱۳)= ۹۵ درصد CI، β=۰/۲۱). تصویر ۲نشان دهندهٔ مدل ساختاری اجرا شده در پژوهش و مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی سطوح ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه براساس استحکام من و با توجه به نقش میانجی کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی انجام شد. نتایج نشان داد که استحکام من قابلیت پیش‌بینی سطوح ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه را دارد و کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در این رابطه نقش میانجی دارند. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات قبلی همراستا است (۴۲-۳۰، ۲۲، ۱۹-۱۶). رشد سریع پژوهش‌های حوزه ذهن‌آگاهی، اخیراً بر ذهن‌آگاهی خصلتی متمرکز شده است؛ مفهومی که به ظرفیت پایدار و ذاتی فرد برای آگاهی غیرقضاوتی از تجربیات لحظهٔ حاضر در زندگی روزمره اشاره دارد. مطالعات به طور پیوسته ذهن‌آگاهی بالاتر را با پیامدهای مثبت متعددی مانند سلامت روان بالا، تنظیم هیجان کارآمد، رضایت از زندگی و کاهش استرس، اضطراب و افسردگی مرتبط دانسته‌اند (۶). بخش عمده‌ای از ادبیات پژوهشی به بررسی سازوکارها و نتایج ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه پرداخته‌اند؛ موضوعی که در کنار پژوهش‌های محدود در زمینهٔ ذهن‌آگاهی



تصویر ۲- مدل معادلات ساختاری مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

خصلت‌مندانه (به‌ویژه از نظرگاه روانکاوی) نیاز فزاینده‌ای به بررسی پیش‌بینی کننده‌های بالقوه آن را برجسته کرده است. پژوهش حاضر، مدلی را ترسیم کرد که ذهن‌آگاهی خصلتی در آن به‌عنوان متغیر وابسته، تحت تأثیر استحکام من (متغیر مستقل) و با میانجی‌گری کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی قرار می‌گیرد.

استحکام به ظرفیت فرد برای درک یکپارچه و پیچیده از خود و دیگران اشاره دارد که دارای نقشی محوری در تنظیم هیجان و سلامت روان است. این مفهوم، توانایی «من» در مهار ترس‌های برآمده از «نهاد» و «فرامن» در مطابقت با اصل واقعیت را نشان می‌دهد که با خودکنترلی مؤثر و سازوکارهای سازگارانهٔ مقابله‌ای همسو است (۲۷، ۲۴). افراد با استحکام من بالا، از بهزیستی روانشناختی بیشتر و سطوح پایین‌تری از افسردگی، احساس گناه و افکار ناکارآمد برخوردار هستند (۲۹، ۲۸). با توجه به ارتباطات نشان داده شده بین ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه و پیامدهای مثبت روانی (مانند تنظیم هیجانی بهتر و کاهش پریشانی)، می‌توان پیوند مفهومی بین استحکام من و ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه را استنباط کرد.

شواهد تأیید می‌کنند که ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه ظرفیت ذاتی انسانی‌ای است که قابل توسعه است. مؤلفه‌های کلیدی من مستحکم (مانند خودتنظیمی سازگارانه، تاب‌آوری در مواجهه با تعارضات هیجانی و تسهیل فرآیندهای تفکر پیچیده) بستر روانشناختی لازم برای پرورش ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه را فراهم می‌کند (۲۳، ۲۰، ۱۷). برای نمونه، یک من مستحکم به فرد کمک می‌کند تا تجربیات هیجانی خود را به‌صورت مؤثر مدیریت کرده و از الگوهای فکری ساده‌انگارانه و انعطاف‌ناپذیر اجتناب کند. این ویژگی با تأکید ذهن‌آگاهی بر آگاهی غیرقضاوتی و پذیرش پدیده‌های درونی همخوانی دارد. بنابراین، می‌توان گفت که استحکام من بالا، محیط درونی باثبات و گشوده‌ای ایجاد می‌کند که به‌طور غیرمستقیم شکل‌گیری ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه را با کاهش واکنش‌پذیری و افزایش حضور در لحظه تسهیل می‌نماید.

کمال‌گرایی منفی با معیارهای غیرواقع‌بینانه و ترس شدید از شکست مشخص می‌شود. این رویکرد سختگیرانه و خودانتقادگر، منجر به استرس مزمن و فرسودگی «من» می‌گردد. فرسودگی «من» به کاهش منابع روانشناختی پس از فعالیت‌های خودکنترلی اشاره دارد که توانایی فرد در تنظیم هیجانات را تضعیف و تعلل‌ورزی را افزایش می‌دهد. مطالعات، ارتباط مثبت بین کمال‌گرایی منفی و تعلل‌ورزی را از طریق زنجیره ترس از شکست و فرسودگی من تأیید کرده‌اند (۵۶، ۳۱).

در این فرآیند، انعطاف‌پذیری روانی به‌عنوان یک عامل تعدیل‌گر عمل می‌کند و با کاهش تأثیر ترس از شکست بر فرسودگی من، تعلل‌ورزی را محدود می‌سازد. براساس مطالعات افراد با استحکام من بالا (به‌دلیل درک یکپارچه از خود، دارا بودن سازوکارهای دفاعی پخته‌تر و سازوکارهای مقابله‌ای سازگارانه) در برابر ویژگی‌های انعطاف‌ناپذیر و ترس‌محور کمال‌گرایی منفی مصونیت بیشتری دارند (۵۶). استحکام من با تقویت ارزیابی واقع‌بینانه و پذیرنده از خود، می‌تواند گرایش به کمال‌گرایی منفی و پیامدهای مخرب آن (مانند ترس از شکست و فرسودگی من) را کاهش دهد. درنتیجه، کاهش کمال‌گرایی منفی، بستری مناسب برای رشد ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه فراهم می‌کند. ذهنیت کمال‌گرایانه (با ویژگی‌های خودانتقادی و ترس از ناکامی) در تقابل کامل با رویکرد غیرقضاوتی و پذیرنده ذهن‌آگاهی قرار دارد. افراد می‌توانند با تضعیف چرخه خودانتقادی و حفظ منابع من، آگاهی لحظهٔ حاضر را بدون قضاوت یا واکنش‌پذیری بیش‌ازحد تجربه کنند (۲۲). بنابراین، پیش‌بینی می‌شود استحکام من بالا به‌طور غیرمستقیم و از طریق کاهش کمال‌گرایی منفی، ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه را افزایش دهد.

ناگویی هیجانی به ناتوانی در شناسایی و بیان هیجانات اشاره دارد و با اختلال در پردازش اطلاعات هیجانی و تنظیم آنها مرتبط است. مطالعات نشان می‌دهند که ناگویی هیجانی با ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه رابطه منفی و با روان‌رنجورخویی رابطه مثبت دارد (۳۸). همچنین، این سازه به‌وضوح با استحکام من پایین مرتبط است؛ بدین معنا که استحکام من بالا همراه با سطوح پایین‌تر ناگویی هیجانی است (۴۳، ۴۰). این رابطهٔ معکوس، تشکیل‌دهندهٔ اساس مدل پژوهش حاضر است: اگر استحکام من بالا با ناگویی هیجانی پایین همراه است، این بهبود در پردازش هیجانی مستقیماً بر ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه تأثیر می‌گذارد. مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی مانند عمل آگاهانه، عدم قضاوت و عدم واکنش‌پذیری که زیرمجموعهٔ روش‌های خودتنظیمی هستند، به افراد کمک می‌کنند تا تجربیات درونی را بدون قضاوت یا واکنش‌های تکانشی مدیریت کنند. جالب اینجا است که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی[37] (MBIs) تأثیر قابل توجهی در کاهش ناگویی هیجانی دارند و باعث افزایش آگاهی هیجانی و ارتباط عمیق‌تر با افکار و احساسات می‌شوند (۵۷). بنابراین، کاهش ناگویی هیجانی (ناشی از استحکام من بالا)، شکل‌گیری ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه را از طریق بهبود شناسایی، پردازش و بیان هیجانات تسهیل می‌کند.

[37] Mindfulness-Based Interventions

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

از سوی دیگر، همانطور که قبلاً اشاره شد، شناسایی مولفه‌های پیش‌بینی‌کننده و واسطه‌ای موثر در سطح ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانهٔ افراد، حداقل در سطح نظری و به‌شکلی غیرمستقیم، روی پاسخ‌دهی به مداخلات ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه تاثیرگذار است. این مهم می‌تواند در چندین سطوح صورت گیرد. برای نمونه، در تعیین گروه‌های همگن یا ناهمگن مداخلاتی، چگونگی ارتباط مداخلات ذهن‌آگاهی‌محور با دیگر سازه‌های روانشناختی (از جمله استحکام من، کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی)، تعیین سازوکارهای روانشناختی که این مداخلات از آن مسیر، تاثیرگذاری خود را اعمال می‌کنند و از جمله تعیین متغیرهای تاثیرگذار (و گاهی مزاحم) در تفسیر نتایج مداخلات ذهن‌آگاهی‌محور.

یکی دیگر از پیامدهای نظری چنین مطالعاتی در سطح ادغام مداخلات ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه با مفاهیم و فنون روانکاوانه است. ادغام روش‌های مداخلاتی ذهن‌آگاهی حالت‌مندانه با فنون سایر درمان‌ها (مثل درمان شناختی‌رفتاری (CBT)[38] یا درمان پذیرش و تعهد (ACT)[39]، درمان‌های مبتنی‌بر خودشفقت‌ورزی[40] و غیره) در سال‌های اخیر صورت گرفته است (۵۸). با وجود مطالعاتی همانند مطالعهٔ حاضر و امکان‌پذیر کردن تبیین‌های نظری روان‌تحلیل‌گرانه برای ذهن‌آگاهی، می‌توان متصور راهی برای ادغام مداخلات ذهن‌آگاهی در فنون روان‌تحلیل‌گری شد. برای نمونه، بهره‌گیری از بُعد توجه درلحظه و غیرقضاوتی بر تعارضات روانشناختی در مداخلات ذهن‌آگاهی‌محور، می‌تواند مداخله‌ای بالقوه با هدف کم کردن اثرگذاری منفی سوپرایگوی سخت‌گیر بر ایگوی با استحکام ضعیف باشد. یا مثلا بتوان با بهره‌گیری از چنین مداخلاتی به خلق فنون درمانی پرداخت که قدرت ایگو را از طریق مداخلات مبتنی بر درمان‌های کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی در برابر تکانه‌های اید و سوپرایگو ارتقا دهد.

درمجموع، مدل پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کند که استحکام من به‌عنوان یک منبع روانشناختی بنیادین سطح ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه را پیش‌بینی می‌کند. این رابطه از طریق دو مسیر میانجی‌گر مستقل اما مرتبطِ کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی عمل می‌کند:

- استحکام من بالاتر، کمال‌گرایی منفی کمتر و درنتیجه ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه بالاتر (از طریق کاهش خودانتقادی و حفظ منابع «من»).
- استحکام من بالاتر، ناگویی هیجانی کمتر و درنتیجه ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه بالاتر (از طریق بهبود پردازش هیجانی).

به بیان دیگر، من مستحکم و منعطف فراهم‌کنندهٔ زیربنای روانشناختی لازم جهت کاهش سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار (مانند کمال‌گرایی منفی) و افزایش سواد هیجانی (کاهش ناگویی هیجانی) است. این عوامل به‌صورت جمعی، باعث شکل‌گیری و تقویت ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه می‌شوند.

نتایج مطالعهٔ حاضر، اگرچه از پشتوانه مفهومی و همبستگی‌های تجربی کافی برخوردار است اما نیازمند بررسی‌های طولی و آزمایشی جهت اثبات روابط علّی است. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از روش‌های چندسطحی (مانند مطالعات طولی یا مداخلات تقویت استحکام من) استفاده کنند. همچنین، توجه به تفاوت‌های فرهنگی و محدودیت‌های ابزارهای خودگزارشی از دیگر ملاحظات کلیدی در این مطالعه است.

پژوهش حاضر همچنین نشان داد که تقویت استحکام من می‌تواند به‌صورت غیرمستقیم (از طریق کاهش کمال‌گرایی منفی و موانع هیجانی و شناختی) ذهن‌آگاهی خصلت‌مندانه را افزایش دهد. چنین درکی می‌تواند به طراحی مداخلات جامع‌تر برای ارتقای بهزیستی روانشناختی (به‌ویژه در مداخلات ذهن‌آگاهی‌محور) منجر شود.

منابع

1. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment. 2006; 13: 27–45.

2. Baer RA, Smith GT, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauer S, et al. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. Assessment. 2008; 15: 329–342.

3. Conze E, Buddhist meditation. 1st ed. Routledge: 2013; P. 25.

4. Böge KD, Catena E, Hahn E. Mindfulness-based interventions in people with psychotic disorders: an overview of the state of research concerning efficacy and implications for clinical practice. Verhaltenstherapie. 2022; 32: 24–34.

5. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 2003; 8: 822.

6. Karl JA, Fischer R. The state of dispositional mindfulness research. Mindfulness. 2022; 13: 1357–1372.

7. Kral TR, Schuyler BS, Mumford JA, Rosenkranz, MA, Lutz A & Davidson, RJ. Impact of short-and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. Neuroimage. 2018; 181: 301–313.

[38] Cognitive-Behavioral Therapy
[39] Acceptance and Commitment Therapy
[40] Self-Compassion

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]
[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

8. Lutz J, Herwig U, Opialla S, Hittmeyer A, Jäncke L, Rufer M, et al. Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. Social cognitive and affective neuroscience. 2014; 9: 776–785.

9. Zhuang K, Bi M, Li Y, Xia Y, Guo X, Chen Q, et al. distinction between two instruments measuring dispositional mindfulness and the correlations between those measurements and the neuroanatomical structure. Scientific reports. 2017; 7: 52-62.

10. Baltruschat S, Cándido A, Maldonado A. Verdejo-Lucas, C., Catena-Verdejo, E., & Catena, A., There is more to mindfulness than emotion regulation: A study on brain structural networks. Frontiers in psychology. 2021; 12: 1-10.

11. Pasquini L, Fryer SL, Eisendrath SJ, Segal ZV, Lee AJ, Brown JA, et al. Dysfunctional cortical gradient topography in treatment-resistant major depressive disorder. Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging. 2023; 8: 928–939.

12. Li J, Chen Y, Zheng J, Qiu J. Dispositional mindfulness and self-referential neural activity during the resting state. Social Neuroscience. 2022; 17: 13–20.

13. Banfi JT and Randall JG. A meta-analysis of trait mindfulness: Relationships with the big five personality traits, intelligence, and anxiety. Journal of Research in Personality. 2022; 101: 104307.

14. Angarita-Osorio N, Escorihuela RM and Cañete T. The relationship between neuroticism as a personality trait and mindfulness skills: a scoping review. Frontiers in Psychology. 2024; 15: 1401969.

15. Giluk TL. Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. Personality and Individual Differences. 2009; 47: 805–11.

16. Fatfouta R, Heinze PE. Do bigger egos mean bigger presence? Facets of grandiose narcissism and mindfulness. Current Psychology. 2023; 42: 19795–807.

17. Mansouri J, Besharat MA. The mediating role of ego strength between attachment styles and mindfulness. Journal of Psychological Science. 2019; 18: 785-795.

18. Gibson J. Trauma, early life stress, and mindfulness in adulthood. BMC psychology. 2024; 12: 1-11.

19. Zhou X, Chen D, Wu H, Ying J, Shen Y, Zhu Q, et al., The protective effect of trait mindfulness on the associations between negative perfectionism and suicidal ideation among Chinese adolescents: a longitudinal moderated mediation model. Mindfulness. 2023; 14: 395–405.

20. Bravo AJ, Pearson MR, Wilson AD, Witkiewitz K. When traits match states: Examining the associations between self-report trait and state mindfulness following a state mindfulness induction. Mindfulness. 2018; 9: 199–211.

21. Warren MT, Galla BM , Grund A. Using Whole Trait Theory to unite trait and state mindfulness. Journal of Research in Personality. 2023; 104: 104372.

22. Gharibi HR, Besharat MA, Mansouri J. Predicting Mindfulness levels based on self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism dimensions. Journal of Applied Psychological Research, 2021; 12: 167–181.

23. Mansouri J, Besharat MA, Gharibi HR. Predicting mindfulness levels according to ego strength. Rooyesh-e-Ravanshenasi. 2019; 8: 45–50.

24. Freud S, Strachey J. The Ego and the ID. The complete psychological works of Sigmund Freud. J. Strachey. London, England. Hogarth Press. 1923; 19: 1-66.

25. Schwartz SJ. The evolution of Eriksonian and, neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. Identity: an international journal of theory and research. 2001; 1: 7–58.

26. Loveinger J. Ego development: Conceptions and theories. 1st ed. San Francisco: Jossey. 1976; P.70.

27. Besharat MA. Development and validation of ego strength scale: A preliminary study. Journal of Psychological Science. 2017; 15: 445–467.

28. Rastgoo F, ZarbakhshBahri M, Rahmani MA. Structural Equation Modeling of the Relationship between Ego-Strength, Defense Styles and Object Relations in Cluster B Personality Disorders with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. Islamic Life Style. 2023; 7: 19–34.

29. Nasirpour N, Abbasian MM, PourAghajan AA. Investigating the effect of personality organization, job stress, and Ego strength on audit quality. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2022; 28: 62–75.

30. Handorf A. Mindfulness and perfectionism. Discussions. 2024; 8: 13-22.

31. Zhang Y, Bai X and Yang W. The chain mediating effect of negative perfectionism on procrastination: An ego depletion perspective. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19: 1-13.

32. Ocampo ACG, Wang L, Kiazad K, Restubog

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

SLD, Ashkanasy NM. The relentless pursuit of perfectionism: A review of perfectionism in the workplace and an agenda for future research. Journal of Organizational Behavior. 2020; 41: 144–68.

33. Hewitt PL, Flett GL. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. Journal of abnormal psychology. 1991; 100: 98-101.

34. Smith MM, Sherry SB, Ge SY, Hewitt PL, Flett GL, Baggley DL. Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. Canadian Psychology/Psychologie canadienne. 2022; 63: 16-31.

35. Manova V, Khoury B. The relationship between mindfulness and perfectionism in university students during emerging adulthood. Emerging Adulthood. 2023; 11: 828–44.

36. Manova V, Khoury B. Interpersonal perfectionism and social anxiety: The mediational role of mindfulness. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement. 2024; 56: 205-15.

37. Mansouri J, Besharat MA, Gharibi HR. Predicting alexithymia based on attachment styles and perfectionism dimensions. Journal of Psychological Science. 2019; 18: 981–90.

38. Hogeveen J, Grafman J. Alexithymia. Handbook of clinical neurology. 2021; 183: 47–62.

39. Porcelli P, Tulipani C, Di Micco C, Spedicato MR, Maiello E. Temporal stability of alexithymia in cancer patients following a psychological intervention. Journal of clinical psychology. 2011; 67: 1177–187.

40. Zhang B, Zhang W, Sun L, Jiang C, Zhou Y, He K. Relationship between alexithymia, loneliness, resilience and non-suicidal self-injury in adolescents with depression: a multi-center study. BMC psychiatry. 2023; 23: 445.

41. Assogna F, Cravello L, Orfei MD, Cellupica N, Caltagirone C, Spalletta G. Alexithymia in Parkinson's disease: A systematic review of the literature. Parkinsonism & related disorders. 2016; 28: 1–11.

42. Teixeira RJ, Pereira MG. Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. Mindfulness. 2015; 6: 79–87.

43. Schnabel K, Pollatos O. Alexithymia increases effects of ego-depletion. Frontiers in Psychiatry. 2022; 13: 970244.

44. Norman H, Marzano L, Oskis A, Coulson M. The relationship between alexithymia and self-harm: The mediating role of mindfulness. Current Psychology. 2021; 42:1516-1528

45. Nanjundeswaraswamy T, Divakar S. Determination of sample size and sampling methods in applied research. Proceedings on engineering sciences. 2021; 3: 25–32.

46. Sadeghi R. 800 foreign students are studying in University of Kurdistan. https://www.irna.ir/news/84733433/

47. Ghasemipour Y, Ghorbani N. Mindfulness and basic psychological needs among patients with coronary heart disease. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2010; 16: 154–62.

48. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and anxiety. 2003; 18: 76–82.

49. Andrews G, Singh M, Bond M. The defense style questionnaire. The Journal of nervous and mental disease. 1993; 181: 246–56.

50. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of personality and social psychology. 1989; 56: 267-283.

51. Flett GL, Hewitt PL, Besser A, Su C, Vaillancourt T, Boucher D, et al. The Child–Adolescent Perfectionism Scale: Development, psychometric properties, and associations with stress, distress, and psychiatric symptoms. Journal of Psychoeducational Assessment. 2016; 34: 634–652.

52. Besharat MA. Development and validation of the Tehran Multidimensional Perfectionism Scale. Psychological Research. 2007; 10: 49–67.

53. Bagby RM, Parker JD, Taylor GJ. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. Journal of psychosomatic research. 1994; 38: 23–32.

54. Besharat MA. Assessing reliability and validity of the Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale in a sample of substance-using patients. Psychological Reports. 2008; 102: 259–70.

55. Besharat MA. Reliability and factorial validity of a Farsi version of the 20-item Toronto

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]

Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. Psychological reports. 2007; 101: 209–20.

56. Mansouri J, Amani N, Besharat MA, Mohammadi M. Mediating Role of Perfectionism between Ego Strength and Educational Procrastination in College Students. Journal of Clinical Psychology. 2024; 16: 1–16.

57. Norman H, Marzano L, Coulson M, Oskis A. Effects of mindfulness-based interventions on alexithymia: a systematic review. BMJ Ment Health. 2019; 22: 36–43.

58. Goldsmith ES, Koffel E, Ackland PE, Hill J, Landsteiner A, Miller W, et al. Evaluation of implementation strategies for cognitive behavioral therapy (Cbt), acceptance and commitment therapy (act), and mindfulness-based stress reduction (Mbsr): a systematic review. Journal of general internal medicine. 2023; 38: 2782–2791.

[Downloaded from shefayekhatam.ir on 2026-10-30]

[DOI: 10.61882/shefa.13.4.61]