



Positive Psychology Research

Positive Psychology Research
E-ISSN: 2476-3705
Vol. 8, Issue 1, No.29, Spring 2022, P:41-58
Received: 11/03/2021 Accepted: 04/04/2022

Research Article

The Role of Mindfulness, Maladaptive Perfectionism, and Positive Affect in Predicting Goal Self-Concordance

Fariborz Sedighi Arfaee*: Associate Professor in Department psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran
fsa@kashanu.ac.ir

Reyhaneh Tabesh: Master student in psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran
reyhanetabesh@yahoo.com

Abstract

This study aimed to identify the role of mindfulness, maladaptive perfectionism, and positive affect in goal self-concordance. The method of this research was descriptive and correlational. The sample included 100 secondary school students in Isfahan in the academic year 2020-2021, who were selected by convenience sampling. Mindfulness Questionnaires, Maladaptive Perfectionism, Positive Affect, and Self-Efficacy were used to collect data. Data were analyzed using stepwise regression analysis. Data were analyzed using correlation coefficient and linear regression analysis. In stepwise regression, in the first step, the variable of mindfulness was entered and in the second step, the variable of maladaptive perfectionism was added, and finally, this regression model was able to predict 37% of the variance of goal self-concordance. However, the positive affect variable did not enter the regression equation due to the lack of predictive power. These findings provide new evidence on the importance of choosing self-concordance goals in life and identifying the factors influencing this choice.

Keywords: goal self-concordance, maladaptive perfectionism, mindfulness, positive affect, secondary school students

*. Corresponding author



Introduction

The goal self-concordance model (Sheldon & Elliot, 1999) focuses on the importance of pursuing goals that reflect an individual's original self. These are goals that are consistent with one's core interests, values, and beliefs and stem from his inner motivation. Higher levels of goal concordance lead to higher psychological adjustment, well-being, and satisfaction and an increased likelihood of achieving goals (Smyth et al., 2020). Therefore, identifying intra-individual factors that can enhance the choice of self-concordance goals is particularly important. Mindfulness is one of the structures that help people choose and pursue goals that reflect their inner world by increasing their awareness of their inner world and psychological experiences such as thoughts, feelings, emotions, and desires (Brown et al., 2007). Also, research has shown that perfectionism, which is associated with a tendency to extreme self-esteem and attention and judgment about the evaluations of others, can predispose individuals to pursue external motivations instead of pursuing internal motivations and self-aligned goals (Longbottom et al., 2012). In addition, it is negatively related to autonomous goals (Moore et al., 2020). Affects are also one of the aspects of human behavior that play an essential role in all aspects of his life. Research has shown that positive affect, as a major dimension of affect, facilitates coping processes and promotes intrinsic motivation, and can increase the likelihood of choosing goals that reflect one's interests and values.

In general, due to the importance of selecting self-concordance goals and the lack of studies to identify predictors and promoters of these goals, the purpose of this study was to identify the role of mindfulness, maladaptive perfectionism, and positive affect in predicting goal self-concordance.

Method

The present study was a descriptive correlational study. The statistical population included all high school

students in Isfahan in the academic year 2020-2021. A number of 100 (58 girls and 42 boys) (based on the formula of Fidell and Tabachnick) were selected using convenience sampling. The data were collected by the goal self-concordance Scale (Sheldon & Elliot, 1999), Perfectionism Questionnaire (Hill et al., 2004) and Mindfulness Questionnaire (Bauer et al., 2006), Positive Emotion Scale (Watson et al., 1988). Data were analyzed by stepwise regression and computed in SPSS-22 software.

Results

According to the results of the descriptive analysis, goal self-concordance has a significant positive relationship with mindfulness ($r=0/58$, $p\leq0/01$) and positive affect ($r=0/29$, $p\leq0/01$), and a significant negative relationship with maladaptive perfectionism ($r=-0/32$, $p\leq0/01$).

The regression analysis results showed that predictor variables predicted 37% of the variance of goal self-concordance in adolescents. In the first step, mindfulness ($\beta = 0.33$) was entered into the equation, and in the second step, maladaptive perfectionism is added. These two variables predicted 37% of the variance of goal self-concordance. Moreover, positive affect did not enter the regression equation due to the lack of predictive power.

Conclusion

The study's results showed that mindfulness and maladaptive perfectionism negatively predicted their goal self-concordance.

In explaining the predictive role of mindfulness, it can be said that given that mindful people are more attentive to their thoughts and emotions, this can lead to a deeper insight into their inner values and interests and thus facilitate the self-concordance with their goals (Sheldon, 2014). Also, mindfulness facilitates the process of using self-regulatory strategies (time management, goal setting, emotion

management, and self-assessment). Moreover, self-regulatory strategies make one consider oneself empowered and try to shape one's learning environment so that achieving goals based on intrinsic motivation becomes possible (Naderi et al., 2019).

Regarding the predictive role of maladaptive perfectionism, it can be said that the theory of self-determination and goal self-concordance emphasizes the importance of autonomy in adaptive performance, which refers to the experience of freedom in initiating and continuing behaviors (Pintrich, 2014). In terms of personal goals, this theory shows that achieving a goal will be successful when people feel independent and autonomous in choosing their goals and feel that this independence is supported by influential people in their lives (Sheldon, 2014). However, as mentioned, maladaptive perfectionism is mainly associated with motivations and supervisory styles that involve lower degrees of intrinsic motivation and autonomy (Moore et al., 2020).

In this study, the predictive role of positive affect in goal self-concordance was not confirmed, but the correlation between positive affect and goal self-concordance

was positive and significant. The lack of predictive power of positive affect in the regression equation can also indicate the dependence of emotions and affects on various factors and their fluctuation following various experiences during daily life. On the other hand, pursuing goals and moving in their direction is faced with failure. Failure, and generally tensions and challenges, so one will undoubtedly experience negative affect despite positive affect and feelings of inner satisfaction. Therefore, it can reduce the role of positive affect in predicting goal self-concordance.

Ethical Consideration

Compliance with Ethical Guidelines: All ethical issues like informed consent and confidentiality of participants' identifications were compiled based on ethical committee of University of Kashan.

Authors' Contributions: All authors contributed to the study. The first author studied concept and design, analyzed and interpreted data, and critically revised the manuscript for important intellectual content. The second author carried out the experiment, contributed to the interpretation of the results, and wrote the manuscript.

Conflict of Interest: The authors declare there is no conflict of interest in this article.

Funding: This article did not receive financial support.

Acknowledgment: The authors thank university of Kashan and all participants in this research.

مقاله پژوهشی

نقش ذهن آگاهی، کمال‌گرایی ناسازگار و عاطفه مثبت در پیش‌بینی هماهنگی خود با هدف

فریبرز صدیقی ارفعی*: دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

fsa@kashanu.ac.ir

ریحانه تابش: دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

reyhanetabesh@yahoo.com

چکیده

این پژوهش با هدف شناسایی نقش ذهن آگاهی، کمال‌گرایی ناسازگار و عاطفه مثبت در پیش‌بینی هماهنگی خود با هدف انجام شد. روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. نمونه شامل ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که به‌صورت نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های ذهن آگاهی، کمال‌گرایی ناسازگار، عاطفه مثبت و هماهنگی خود با هدف استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام تجزیه و تحلیل شدند. در رگرسیون گام‌به‌گام، در گام اول متغیر ذهن آگاهی، وارد و در گام دوم، متغیر کمال‌گرایی ناسازگار اضافه شد و در نهایت، این مدل رگرسیونی توانست ۳۷ درصد از واریانس هماهنگی خود با هدف را پیش‌بینی کند. متغیر عاطفه مثبت نیز به دلیل عدم قدرت پیش‌بینی‌کنندگی وارد معادله رگرسیونی نشد. این یافته‌ها شواهد جدیدی را بر اهمیت انتخاب اهداف خودهماهنگ در زندگی و شناسایی عوامل مؤثر بر این انتخاب ارائه می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه، ذهن آگاهی، کمال‌گرایی ناسازگار، عاطفه مثبت، هماهنگی خود

با هدف

مقدمه

* نویسنده مسئول:



همواره یکی از دغدغه‌های مهم و فراگیر در زندگی، کشف آن است که چه چیزی واقعاً برای ما مهم است و به آن اهمیت می‌دهیم. درواقع کشف هدف زندگی، یک موضوع همیشگی در ادبیات پژوهشی و به‌خصوص حوزه خودشناسی و خودیاری بوده است. در دهه‌های اخیر نیز تحقیقات مختلفی به نحوه انتخاب و دنبال کردن اهداف شخصی برای پرداختن به این موضوع اساسی صورت گرفته است. از این میان، مدل هماهنگی خود با هدف (Sheldon & Elliot, 1999) بر اهمیت پیگیری اهدافی متمرکز است که نشان‌دهنده خود اصیل یک فرد است؛ اهدافی که با علایق، ارزش‌ها و اعتقادات اصلی سازگار است.

به‌طور کلی مدل خودهماهنگی برگرفته از نظریه خودتعیین‌گری است و در ابتدا توالی واسطه‌ای را پیشنهاد کرد که در آن انتخاب اهداف خودهماهنگ با فعال‌سازی مکانیسم‌های خودتنظیمی نظیر اعمال تلاش مناسب در جای مناسب، برنامه‌ریزی و غیره، دستیابی به هدف را تسهیل می‌بخشد (Sheldon & Elliot, 1999). خودتنظیمی را می‌توان به‌عنوان یک فراسازه توضیح داد که نمایانگر چندین مؤلفه شناختی، احساسی، انگیزشی و رفتاری است که به فرد توانایی تنظیم اقدامات و اهداف خود را می‌دهد تا با توجه به تغییر شرایط محیطی به نتایج مطلوب برسد (Zeidner et al., 2000; Pintrich, 2014). همچنین، خودتنظیمی به افراد کمک می‌کند به‌ویژه در محیط‌های یادگیری، اهداف متناسب با خود را تنظیم و بر شناخت و انگیزش رفتار خود نظارت کنند (Pintrich, 2014). طبق پژوهش‌های انجام‌شده، توانایی خودتنظیمی از تأثیرپذیری از دیگران

شروع می‌شود و با پرورش آن، تا درونی کردن و نظارت بیشتر بر خود ادامه می‌یابد (Naderi et al., 2019)؛ بنابراین، داشتن مهارت خودگردانی به این صورت افراد را در مسیر رسیدن به اهداف و اعمال با انگیزه‌های درونی هدایت می‌کند.

پژوهش‌های اخیر نشان دادند افرادی که اهداف خودهماهنگ را دنبال می‌کنند، احتمالاً موانع کمتری را بر سر راه خود احساس می‌کنند، کمتر دچار حواس‌پرتی می‌شوند و در نتیجه، با صرف تلاش بهینه در اهداف خود پیشرفت بیشتری دارند (Smyth et al., 2020; Werner & Milyavskaya, 2018). درواقع هرچه یک هدف سازگارتر باشد، با سهولت بیشتری دنبال می‌شود و به دست می‌آید و در نتیجه، رفاه و بهزیستی بیشتری را نیز به همراه دارد.

به‌طور خاص‌تر، مفهوم هماهنگی خود با هدف به این موضوع اشاره دارد که آیا یک هدف براساس انگیزه ذاتی و اهمیت برای رشد خود (یعنی انگیزه شناسایی‌شده) دنبال می‌شود یا به دلیل فشار خود تحمیل‌شده و تلاش برای به دست آوردن پاداش یا جلوگیری از مجازات (انگیزه بیرونی) انتخاب و پیگیری شده است (Gaudreau, 2012). درواقع در مدل خودهماهنگی، فرض بر این است که افراد برای دستیابی به اهدافشان، ممکن است ۴ انگیزه را دنبال کنند که عبارت‌اند از: انگیزه بیرونی^۳، درون‌فکنی‌شده^۴، همانندشده^۵ و درونی^۶. انگیزش درون‌فکنی‌شده و همانندشده از مؤلفه‌های انگیزش بیرونی‌اند. فرد در انگیزش بیرونی با منابع بیرونی از قبیل مزایا، تشویق‌ها و

³. External Motivation

⁴. Introjected Motivation

⁵. Identified Motivation

⁶. Internal Motivation

¹. Goal self-concordance

². Self determination Theory

غیره کنترل می شود. انگیزش درون فکنی شده، به فشارهایی اشاره دارد که افراد برای انجام یک فعالیت به خودشان می آورند (مانند انجام یک کار به دلیل اضطراب یا عوامل مرتبط با اعتماد به نفس). اگرچه این منبع فشار درونی است، خودتعیین گر نیست؛ زیرا در واکنش به فشار است نه عمل براساس انتخاب شخصی. درمقابل، انگیزش همانندشده خودتعیین گرتر است. در این مورد، افراد انرژی خود را به این دلیل در یک فعالیت سرمایه گذاری می کنند که خودشان انتخاب کرده اند تا انجام دهند و با دلایل شخصی مرتبط است. در اینجا همچنان جنبه هایی از انگیزه بیرونی دیده می شود. درنهایت، در انگیزش درونی نیز اعمال فرد به طور خودانگیخته از نیازهای روانشناختی، کنجکاوی، تلاش های غریزی برای رشد و تکامل، کسب لذت، رضایت و احساس مطلوبیت حاصل می شود (Lim & Wang, 2009).

شواهد و یافته های پژوهش های گوناگون مزایای پیگیری و دستیابی به اهداف خودهمه ها (با انگیزه های درونی) را نشان داده اند؛ درواقع هدف گذاری منطبق بر خود، مهارتی مهم برای درک خود است و پیامدهای درخور توجهی برای سلامت روان، بهزیستی و بلوغ به همراه دارد (Sheldon, 2014). یک بررسی فراتحلیلی نشان داد افرادی که دارای سطح بالاتری از همه ها (با خود با اهدافشان هستند، در مقایسه با افرادی که در سطح پایین تری قرار دارند، تقریباً دو برابر بیشتر احتمال دارد که به اهداف خود برسند (Koestner et al., 2008). علاوه بر این، چندین مطالعه نشان دهنده اهمیت خودهمه ها با هدف در ارتقای عملکرد بهینه و جلوگیری از ناسازگاری روانشناختی بوده است (Gaudreau, Koestner et al., 2008).

2012). برعکس، دنبال کردن اهداف غیرهمه ها با خود باعث هدر رفتن وقت و انرژی برای اجرای اهدافی می شود که حتی در صورت دستیابی به آنها، مزایای زیادی برای بهزیستی و رشد آنها نخواهد داشت (Werner & Milyavskaya, 2018)؛ بنابراین، شناسایی عوامل درون فردی که می تواند انتخاب اهداف خودهمه ها را تقویت کند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

شلدون (۲۰۱۴) اظهار داشت انتخاب اهداف خودهمه ها به وسیله برخی متغیرهای درون فردی افزایش می یابد که بینش درست و عمیق از خود را بهبود می بخشد. در این میان، ذهن آگاهی یکی از این سازها است که می تواند برای تقویت انتخاب اهداف خودهمه ها در نظر گرفته شود (Sheldon, 2014)؛ زیرا به افراد برای انتخاب و دنبال کردن اهدافی کمک می کند که بازتاب دنیای درونی شان است (Brown et al., 2007). ذهن آگاهی که شامل توجه عمدی به لحظه حال، به روشی باز و بدون قضاوت است (Brown & Ryan, 2003)، باعث افزایش آگاهی از هر دو دنیای درونی و بیرونی خود، تقویت خود کارآمدی و بهبود در فرآیندهای تصمیم گیری (Ahmadi et al., 2021)، خودکنترلی (Sadeghi et al., 2020)، تاب آوری و خردمندی (Rahimpour et al., 2021) می شود. آگاهی از دنیای درونی یا خود آگاهی، شامل توجه به احساسات جسمانی و همچنین، تجربه های روانشناختی مانند افکار، احساسات، عواطف و خواسته های ما است و از این نظر می تواند افراد را در انتخاب و دنبال کردن اهداف منعکس کننده درونیات خود کمک کند. در پژوهش اسمیت و همکاران (۲۰۲۰)، رابطه بین ذهن آگاهی،

خودهم‌هنگی و پیشرفت اهداف بررسی شده است؛ در این پژوهش نشان داده شد ذهن آگاهی با گذشت زمان افزایش هماهنگی هدف با خود را پیش‌بینی می‌کند. وارن و وری-لک (۲۰۱۷) نیز در پژوهش خود به بررسی این سؤال پرداختند که آیا ذهن آگاهی می‌تواند نوجوانان را برای رفتارهای هماهنگ با ارزش‌هایشان آماده کند. نتایج نشان دادند ذهن آگاهی با رفتارهای هماهنگ با ارزش‌های درونی، ارتباط مثبت و با رفتارهای منطبق با ارزش‌های تحمیل‌شده از بیرون ارتباط منفی داشت. همچنین، تریسی و رایینز (۲۰۰۴) بیان کردند آگاهی از احساسات جاری، ناشی از فرایندهای خودارزیابی‌ای است که طی آن، افراد همخوانی وقایع و رویدادها را با هویت و اهداف درونی خود مقایسه و ارزیابی می‌کنند؛ بنابراین، می‌توان رابطه ذهن آگاهی و آگاهی از احساسات را با اهداف و انگیزه‌های درونی استنباط کرد.

درخصوص شناسایی سایر عوامل مرتبط با اهداف خودهم‌هنگ، بررسی یافته‌های مطالعات پیشین حاکی از آن بود که فشارهای خارجی در قالب بازخوردهای مشروط به عملکرد افراد، به کاهش سطح انگیزه درونی در آنها منجر می‌شود (Deci & Ryan, 2002)؛ بنابراین، تمایل به خودارزشیابی افراطی و توجه و قضاوت درباره ارزشیابی‌های دیگران، ممکن است افراد به سمت کمال‌گرایی بکشاند و آنان را مستعد دنبال کردن انگیزه‌های بیرونی - به جای پیگیری اهداف و ارزش‌های درونی - کند (Longbottom et al., 2012). کمال‌گرایی به عنوان وضع معیارهای شخصی بیش از حد بالا در عملکرد همراه با تمایل به انتقاد بیش از حد در ارزیابی عملکرد خود توصیف شده است (Olson & Kwon, 2008). دیدگاه‌های اولیه،

کمال‌گرایی را صفتی تک‌بعدی در نظر می‌گرفتند که در اصل غیر انطباقی و ناکارآمد است؛ در حالی که دیدگاه‌های اخیر، آن را صفتی چندبعدی تعریف کرده‌اند که هر دو بعد ناسازگار و سازگار را شامل می‌شود (Bieling et al., 2004؛ Stoeber & Otto, 2006).

کمال‌گرایان ناسازگار به دلیل استانداردهای بیرونی برای کمال تلاش می‌کنند؛ به این معنی که آنها احساس می‌کنند توسط دیگران برای کامل بودن تحت فشار قرار گرفته‌اند. این اختلال با پیامدهایی مانند اضطراب (Bieling et al., 2004)، افسردگی (Lasota & Moretz, 2017)، افکار وسواسی (McKay, 2009) و کاهش رضایت از زندگی (Chang et al., 2004) همراه است. افراد دارای کمال‌گرایی بالا به دلیل افکار، عواطف و عملکردشان در مقایسه با کسانی که کمال‌گرایی پایین‌تری دارند، بسیار خودانتقادگرند، نسبت به شکست، واکنش‌های منفی‌تری نشان می‌دهند و به‌طور کلی آسیب‌پذیرترند (Anshel & Mansouri, 2005). کمال‌گرایی ناسازگار ممکن است با اشکال کنترل‌کننده‌تری از انگیزه همراه باشد؛ به گونه‌ای که دستاوردهای کمال‌گرایان ناسازگار وسیله‌ای برای جلب رضایت یا جلوگیری از سرزنش و ارزیابی‌های منفی دیگران است نه تحقق خواسته‌ها و انگیزه‌های درونی‌شان (Hewitt & Flett, 1991). درخصوص رابطه کمال‌گرایی ناسازگار و اهداف خودهم‌هنگ، موور و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود با استفاده از نظریه خودتعیین‌گری بررسی کردند چگونه گونه‌های مختلف کمال‌گرایی بر انگیزه و پیشرفت اهداف دانشجویان تأثیر می‌گذارد. یکی از نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از آن بود که

کمال گرایی ناسازگار با اهداف خودمختار رابطه منفی دارد. همچنین، هارپر و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود به دنبال بررسی رابطه ابعاد مختلف کمال گرایی و انگیزش درونی و بیرونی در زندگی روزمره، دریافتند بعد کمال گرایی جامعه‌مدار با انگیزه‌های بیرونی مرتبط است.

همچنین، عواطف یکی از جنبه‌های رفتار انسان است که نقش مهمی در زندگی او دارد و انسان را به انجام کارهایی سوق می‌دهد که به بقای او کمک می‌کند و از انجام کارهایی که برای بقاء او مضر است، آگاه می‌سازد (Lotf Abadi, 2002). واتسون و تلگن (۱۹۸۵) عواطف را به دو بعد عاطفی پایه تقسیم‌بندی می‌کند: عاطفه منفی و مثبت. عاطفه مثبت حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش است و در برگیرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق و اعتماد به نفس است. تجربه عاطفه مثبت در زندگی روزمره افراد مزایای زیادی دارد؛ از جمله اینکه حیطه توجه ما را گسترش می‌دهد، باعث ارتقای تفکر خلاق، حل مسئله، جستجوگری و تعاملات مثبت اجتماعی می‌شود (Longo, 2015).

به‌طور کلی پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از افزایش میزان عاطفه مثبت و شادمانی و بهزیستی روانی در پی خودهماهنگی و انتخاب اهداف خودهماهنگ است؛ برای مثال، نتایج پژوهش شلدون و همکاران (۲۰۰۴) درخصوص بررسی رابطه بهزیستی روانی و خودهماهنگی در ۴ فرهنگ مختلف، نشان دادند عاطفه مثبت - به‌عنوان یکی از عوامل اصلی بهزیستی روانی - در افراد خودهماهنگ بالاتر است. همچنین، پژوهش نادری و همکاران (۱۳۹۸) در بررسی اثرات آموزش

مهارت خودتنظیمی (خودگردانی) - به‌عنوان یکی از مکانیسم‌های اصلی مدل خودهماهنگی - بر میزان شادی دانش‌آموزان، دریافتند این آموزش موجب افزایش شادی در آنها می‌شود. شلدون و همکاران (۲۰۲۰) نیز در پژوهشی دیگر در زمینه اهداف خودهماهنگ این فرضیه را آزمون کردند که افرادی که اهداف خودهماهنگ را دنبال می‌کنند، نسبت به کسب پیامدهای مربوط به هدف خوش‌بین‌ترند و این به توضیح ارتباط بین خودهماهنگی و بهزیستی کمک می‌کند؛ اما پژوهشی یافت نشد که به بررسی نقش عاطفه مثبت در انتخاب و پیگیری اهداف خودهماهنگ پرداخته باشد. پژوهش‌ها نشان دادند عاطفه مثبت نقش اضافه و جداگانه‌ای در ارتقای انگیزش درونی دارد (Kazemizadeh & Noury Ghasem Abadi, 2015).

علاوه بر این، تحقیقات مربوط به حوزه روانشناسی سلامت نشان می‌دهند عاطفه مثبت می‌تواند فرآیندهای مقابله‌ای و رفتارهای ارتقادهنده سلامت روان را تسهیل کند. افرادی که تحت تأثیر عاطفه مثبت قرار دارند، بیش از تمایل به کنترل وقایع و رویدادها، از رویکردهای مختلف حل مسئله برای مشکلات و اختلافات بین‌فردی استفاده می‌کنند (Isen, 2001) و به نظر می‌رسد کمتر درگیر مقایسه‌های رقابت‌گونه با دیگران، ایجاد احساس بهتر در خود با تمرکز بر شکست‌های دیگران یا احساس خطر از موفقیت اطرافیان خود می‌شوند (Trope & Pomerantz, 1998)؛ بنابراین، این‌طور برداشت می‌شود که عاطفه مثبت باعث می‌شود افراد در مقاطع مختلف زندگی، برخلاف فشارهای بیرونی و مقایسه خود و اهداف خود با دیگران، اهدافی را برگزینند که برایشان رضایت‌بخش‌تر و منعکس‌کننده منافع شخصی و

ارزش‌های فرد در مقابل فشارهای درونی و بیرونی باشد.

در مجموع، برخلاف پیشینه پژوهشی که نشان داد اهداف خودهمانگ به افزایش سطح بهزیستی و رضایت از شغل و زندگی منجر می‌شود، مطالعات بسیار اندکی برای شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده ارتقادهنده اهداف خودهمانگ انجام شده است؛ بنابراین، براساس هدف این پژوهش که شناسایی نقش ذهن‌آگاهی، کمال‌گرایی ناسازگار و عاطفه مثبت در پیش‌بینی همانگی خود با هدف است، فرضیه‌های پژوهشی عبارت‌اند از: ۱- ذهن‌آگاهی می‌تواند همانگی خود با اهداف را در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان پیش‌بینی کند؛ ۲- کمال‌گرایی ناسازگار می‌تواند همانگی خود با اهداف را در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان پیش‌بینی کند و ۳- عاطفه مثبت می‌تواند همانگی خود با اهداف را در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان پیش‌بینی کند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش، مطالعه توصیفی از نوع همبستگی است که در آن پیش‌بینی همانگی هدف با خود براساس ذهن‌آگاهی، کمال‌گرایی ناسازگار و عاطفه مثبت بررسی شده است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. برای محاسبه اندازه نمونه، از فرمول فیدل و تاباچنیک ($N \geq \lambda m + 50$) استفاده شد که با توجه به تعداد متغیرهای پیش‌بین (که در این پژوهش، ۳ متغیر است) محاسبه می‌شود و با در نظر گرفتن احتمال وجود پرسشنامه‌های ناقص و مخدوش، تعداد ۱۰۰ نفر از

دانش‌آموزانی که قادر و مایل به شرکت در پژوهش بودند، به روش نمونه‌گیری دردسترس مطالعه شدند.

ابزار سنجش: مقیاس همانگی خود با هدف^۱ شلدون و الیوت (۱۹۹۹) این مقیاس ۴ ماده‌ای را تهیه و معرفی کردند و براساس طیف ۹ درجه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) با سؤالاتی مانند (برای دستیابی به این هدف کوشش می‌کنید؛ زیرا شخص دیگری این را از شما می‌خواهد یا موقعیتی که در آن قرار دارید، شما را وادار به این کار می‌کند)، به سنجش همانگی خود با هدف می‌پردازد. جاج و همکاران (۲۰۰۵) به‌منظور بررسی روایی این مقیاس، همبستگی آن را با ابزارهایی مانند حرمت خود ($r=0/23$) و رضایت شغلی ($r=0/25$) محاسبه کردند و نشان دادند از روایی همگرای مطلوبی برخوردار است. ضرایب آلفای کرونباخ نیز در پژوهش شلدون و الیوت (۱۹۹۹) ۰/۷۸ و در پژوهش شجاعی و نعمت‌طاوسی (۱۳۹۸) ۰/۸۶ به دست آمده است. در این پژوهش نیز این مقدار ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه کمال‌گرایی^۲: برای سنجش کمال‌گرایی از پرسشنامه‌ی کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. اصل این پرسشنامه ۵۹ گویه دارد و هشت بعد کمال‌گرایی را می‌سنجد. چهار بعد تمرکز بر اشتباهات، نیاز به تأیید برای عملکرد کمال‌گرایانه، ادراک فشار از سوی والدین و نشخوار فکری، ابعادی هستند که کمال‌گرایی منفی و چهار بعد تلاش برای عالی‌بودن، معیارهای بالا برای دیگران، هدفمندی و نظم ابعادی هستند که کمال‌گرایی مثبت را می‌سنجند. جمشیدی و همکاران (۱۳۸۷) این پرسشنامه را در ایران ترجمه و هنجاریابی کردند؛ نتایج تحلیل عاملی آن نشان

^۱. Goal Self Consordance Scale

^۲. Perfectionism Questionnaire

دادند برخلاف نسخه هیل و همکاران، این پرسشنامه در ایران ۶ عامل را می‌سنجد. درواقع گویه‌های مربوط به نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات و نشخوار فکری، عامل تلقی منفی از خود را تشکیل دادند. همچنین، بعد استاندارد بالا برای دیگران که در پرسشنامه اصلی از ابعاد کمال گرایی مثبت است، در تحلیل عامل جمشیدی و همکاران (۲۰۰۹) به کمال گرایی منفی انتقال یافت و ۸ سؤال نیز حذف شد. در این پژوهش از خرده‌مقیاس کمال گرایی منفی شامل ۲۸ سؤال استفاده شد. بررسی روایی همگرایی این بعد نیز حاکی از همبستگی معنادار آن با مقیاس نقصان در سلامت عمومی بود (Jamshidi et al., 2009). بررسی پایایی بعد کمال گرایی منفی به روش آلفای کرونباخ نیز در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۷) ۰/۸۷ و در پژوهش هیل و همکاران (۲۰۰۴) ۰/۸۳ گزارش شده است. در این پژوهش نیز مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شد.

پرسشنامه ذهن آگاهی؛ بائر و همکاران (۲۰۰۶) این پرسشنامه را طراحی و ۵ جنبه ذهن آگاهی شامل مشاهده، توصیف، عمل از روی آگاهی، عدم قضاوت درباره تجربه درونی و عدم واکنش به تجربه درونی را ارزیابی کردند. این ابزار دارای ۳۹ گویه است که براساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. نمرات پایین به معنای ذهن آگاهی ضعیف‌تر و نمرات بالاتر به معنای ذهن آگاهی بالاتر است. ضرایب روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه ذهن آگاهی با مقیاس‌های افسردگی (۰/۴۲-) و رضایت از زندگی (۰/۲۵) معنادار به دست آمدند و نتایج تحلیل عاملی تأییدی گویه‌های آن نیز نشان دادند این مدل ۵ عاملی

شاخص‌های نیکویی برازش مطلوبی دارد (Sajjadian, 2016). بررسی پایایی به روش آلفای کرونباخ نیز در پژوهش بائر و همکاران (۲۰۰۶) ۰/۹۱ و در پژوهش سجادیان (۲۰۱۶) ۰/۸۱ گزارش شده است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. **مقیاس عاطفه مثبت؛** این مقیاس، ابزار خودسنجی ۱۰ گویه‌های است که واتسون و همکاران (۱۹۸۸) برای اندازه‌گیری بعد خلقی «عاطفه مثبت» ساختند. نحوه نمره‌گذاری مقیاس براساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از بسیار زیاد تا بسیار کم است. ضریب آلفای کرونباخ برای بعد عاطفه مثبت، ۰/۸۸ و اعتبار بازآزمایی آن با فاصله ۸ هفته‌ای ۰/۶۸ به دست آمده است (Watson et al., 1988). در جامعه ایرانی (در میان دانشجویان) نیز ضریب اعتبار کل تست ۰/۷۷ به دست آمده است. بررسی روایی به روش تحلیل عاملی نیز حاکی از بار عاملی مطلوب همه گویه‌های مربوطه بوده است (Sharifi et al., 2012).

روش اجرا و تحلیل: پرسشنامه‌های مربوطه به‌طور الکترونیکی و از طریق فضای مجازی برای افراد نمونه ارسال شد. سپس پرسشنامه‌های جمع‌آوری شده تحلیل و بررسی شدند. برای تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مدل گام‌به‌گام در بسته آماری برای علوم اجتماعی (SPSS) نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها

نمونه بررسی‌شده در این پژوهش شامل ۵۸ دانش‌آموز دختر (M=۱۶/۸، SD=۰/۹۵) و ۴۲ دانش‌آموز پسر (M=۱۷/۲، SD=۰/۹۱) بود. در جدول ۱ اطلاعاتی درخصوص میانگین، انحراف

². Positive Affect Scale

¹. Mindfulness Questionnaire

استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای مطالعه ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

Table 1: Mean, standard deviation and matrix of correlation coefficients of research variables

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴
۱. ذهن آگاهی	۱۲۲/۲۹	۲۰/۳۶	-			
۲. کمال‌گرایی ناسازگار	۹۴/۷۶	۱۴/۱۶	-۰/۲۳*	-		
۳. عاطفه مثبت	۳۰/۳۹	۵/۷۷	۰/۳۸**	-۰/۰۹	-	
۴. هماهنگی هدف با خود	۱۶/۶۳	۲/۴۶	۰/۵۸**	-۰/۳۲**	۰/۲۹**	-

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

شد. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون نشان داد آماره دورین - واتسون و تورم واریانس (Tolerance) در محدوده نرمال قرار دارد و انجام تحلیل رگرسیون منعی ندارد. همچنین، در آزمون کولموگروف اسمیرنف، فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید شد. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۲ ارائه شده است.

طبق جدول ۱، هماهنگی خود با هدف با ذهن آگاهی و عاطفه مثبت رابطه مثبت معنادار و با کمال‌گرایی ناسازگار رابطه منفی معناداری دارند. در گام بعدی، به منظور بررسی سهم هر یک از متغیرهای ذهن آگاهی، کمال‌گرایی ناسازگار و عاطفه مثبت در پیش‌بینی هماهنگی خود با هدف، از تحلیل رگرسیون خطی چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون گام‌به‌گام

Table 2: Stepwise regression model summary

مدل	R	R ²	خطای برآورد	F	P	آماره دورین-واتسون
۱	۰/۵۸	۰/۳۳	۲/۰۱	۴۹/۹۳	۰/۰۰	-
۲	۰/۶۱	۰/۳۷	۱/۹۶	۲۹/۰۹	۰/۰۰	۱/۴۶

معادله رگرسیون اضافه شد و واریانس تبیین شده به ۳۷ درصد افزایش یافت. در جدول زیر نتایج هر گام به تفکیک گزارش شده است.

بر پایه نتایج جدول ۲، ذهن آگاهی به‌طور مستقل توانست ۳۳ درصد از واریانس هماهنگی هدف با خود را تبیین کند. در گام دوم، کمال‌گرایی ناسازگار به

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام

Table 3: Results of stepwise regression analysis

گام	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده		T	P
		B	Std. Error	β			
گام اول	ذهن آگاهی	۰/۰۷	۰/۰۱	۰/۵۸		۷/۰۶	۰/۰۰
گام دوم	ذهن آگاهی	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۵۳		۶/۴۷	۰/۰۰
	کمال‌گرایی ناسازگار	-۰/۰۳	۰/۰۱	-۰/۱۹		-۲/۴۱	۰/۰۱

را پیش‌بینی کند. در گام دوم و با افزوده شدن متغیر کمال‌گرایی ناسازگار، قدرت پیش‌بینی‌کنندگی

طبق جدول ۳، در گام اول، متغیر ذهن آگاهی توانست ۵۸ درصد از واریانس هماهنگی خود با اهداف

ذهن آگاهی به ۵۳ درصد (در جهت مثبت) و این مقدار برای متغیر کمال گرایی ناسازگار ۱۹ درصد (در جهت منفی) تغییر یافت. عاطفه مثبت نیز به دلیل عدم قدرت پیش بینی کنندگی، وارد معادله رگرسیونی نشد. بدین صورت، فرض اول و دوم پژوهش مبنی بر پیش بینی کنندگی ذهن آگاهی و کمال گرایی ناسازگار در هماهنگی خود با هدف تأیید شد و فرضیه سوم مبنی بر پیش بینی کنندگی عاطفه مثبت، تأیید نشد.

بحث

این پژوهش با هدف پیش بینی هماهنگی خود با اهداف براساس ذهن آگاهی، کمال گرایی ناسازگار و عاطفه مثبت انجام شد. یافته های پژوهش نشان دادند ذهن آگاهی به طور مثبت و کمال گرایی ناسازگار به طور منفی هماهنگی خود با اهداف را پیش بینی می کند. این یافته با پژوهش های وارن و وری-لک (۲۰۱۷)، هارپر و همکاران (۲۰۱۹)، اسمیت و همکاران (۲۰۲۰) و مور و همکاران (۲۰۲۰) همسو است.

در تبیین این نتیجه و نقش پیش بینی کنندگی ذهن آگاهی، می توان چنین گفت با توجه به اینکه افراد ذهن آگاه نسبت به افکار و عواطف خود توجه و آگاهی بیشتری دارند، این باعث بینش عمیق تر آنها نسبت به ارزش ها و علایق درونی و در نتیجه، تسهیل در انتخاب اهداف خود هماهنگ می شود. برعکس، اقدام بدون توجه و آگاهی، غالباً توجه به رفتارها یا اهدافی را محدود می کند که مطابق با نیازها، ارزش ها و علایق ما باشد (Sheldon, 2014). همچنین، ذهن آگاهی می تواند به افراد در تشخیص اینکه چه زمانی درگیر اهداف و فعالیت های خود هماهنگ و چه زمانی درگیر کارهایی غیر از این هستند، کمک کند (Brown & Ryan, 2003).

همچنین، ذهن آگاهی می تواند از طریق فرایندهای عاطفی، هماهنگی خود با اهداف را ارتقا دهد. عواطف منفی در هنگام تصمیم گیری های مفید و مؤثر مشکل ساز است. همچنین، ذهن آگاهی باعث کاهش عواطف منفی و در نتیجه، بهبود در فرآیند تصمیم گیری می شود (Ahmadi et al., 2021). با توجه به اینکه افراد ذهن آگاه عواطف منفی نسبتاً کمتری را تجربه می کنند، احتمالاً می تواند در شرایط آرام تری تصمیمات مهمی درباره اهداف مدنظر خود اتخاذ کنند. همچنین، ذهن آگاهی فرآیند استفاده از راهبردهای خودتنظیمی (مدیریت زمان، تعیین اهداف، مدیریت هیجان ها و خودارزیابی) را تسهیل می بخشد و داشتن راهبردهای خودگردان (خودتنظیمی) به نوبه خود باعث می شود فرد خود را توانمند و دارای قابلیت، قلمداد کند و می کوشد محیط یادگیری خود را به گونه ای شکل دهد که رسیدن به اهداف ممکن شود و سبک های اسنادی او، به اسنادهای موفقیت تبدیل شود (Naderi et al., 2019)؛ بنابراین، طی این فرآیند، احتمالاً انتخاب اهداف مبتنی بر انگیزه های درونی و پایداری فرد در مسیر رسیدن به اهداف و خودارزیابی مداوم در طول مسیر، احتمال دستیابی به اهداف را افزایش می دهد و این به نوبه خود باعث تقویت توجه و گرایش فرد به انتخاب اهداف خود هماهنگ و مبتنی بر ارزش های درونی در سایر ابعاد و زمان ها می شود.

همچنین، تریسی و رایینز (۲۰۰۴) در مدل خود آگاهی از احساسات، بیان کردند آگاهی از احساسات جاری، ناشی از فرایندهای خودارزیابی است که طی آن افراد همخوانی وقایع و رویدادها را با هویت و اهداف درونی خود مقایسه و ارزیابی می کنند. خود آگاهی از احساسات ممکن است بازتاب ارزیابی دقیق تر از نحوه پیشرفت در راستای انگیزه های مختلف، مانند اهداف منطبق بر انگیزه درونی یا بیرونی باشد

(Harper et al., 2019). این ارزیابی مداوم از خود به افراد کمک می‌کند تا در صورت لزوم، اهداف خود را تغییر دهد و اهداف متناسب و هماهنگ‌تر را دنبال کنند.

درخصوص نقش پیش‌بینی‌کنندگی کمال‌گرایی ناسازگار، می‌توان چنین گفت در نظریه خودتعیین‌گری بر اهمیت خودمختاری در عملکرد سازگار تأکید شده است که به تجربه آزادی در شروع و ادامه رفتارها اشاره دارد (Pintrich, 2014). در زمینه اهداف شخصی، این نظریه نشان می‌دهد دستیابی به هدف، زمانی موفقیت‌آمیز خواهد بود که نخست، افراد نسبت به انتخاب اهداف خود احساس استقلال و خودمختاری داشته باشند و دوم، اینکه احساس کنند این استقلال از سوی افراد مهم زندگی‌شان پشتیبانی و حمایت می‌شود (Sheldon, 2014)؛ اما همان‌طور که گفته شد کمال‌گرایی ناسازگار، عمدتاً با انگیزه‌ها و سبک‌های نظارتی همراه است که درجات پایین‌تری از انگیزه درونی و خودمختاری را شامل می‌شود (Hewitt & Flett, 1991).

همچنین، آنشل و منسوری (۲۰۰۵) خاطرنشان کردند کمال‌گرایی ناسازگار و انتقاد از خود باعث شکل‌گیری نوعی تعریف از خود می‌شود که با گناه و ترس از سرزنش هدایت می‌شود. این می‌تواند باعث شود افراد انگیزه‌های خودگردان کمتری را برگزینند؛ زیرا ممکن است سرزنش و تأییدنکردن دیگران را به همراه داشته باشد؛ انگیزه‌ها و اهدافی که براساس مقتضیات محیطی و دیگران، انتخاب و کمتر درونی شده‌اند یا برای شخص معنی‌دار و مهم‌اند.

در این پژوهش، نقش پیش‌بینی‌کننده عاطفه مثبت در هماهنگی خود با اهداف تأیید نشد؛ اما همبستگی میان عاطفه مثبت و هماهنگی خود با اهداف، مثبت و معنادار بود که این با یافته‌های حاصل از پژوهش‌های

شلدون و همکاران (۲۰۰۴) و شلدون و همکاران (۲۰۲۰) و به نوعی با پژوهش نادری و همکاران (۱۳۹۸) همسو است. در تبیین همبستگی این دو متغیر، نظریه خودهماهنگی نشان می‌دهد افراد در هنگام رسیدن به اهداف سازگار با علایق و ارزش‌هایشان، راضی و خوشحال‌تر خواهند بود. به‌طور کلی محققان استدلال می‌کنند خودهماهنگی با بهزیستی روانی رابطه متقابل دارند (Sheldon et al., Deci & Ryan, 2002؛ 2004). بهزیستی روانی و داشتن عاطفه مثبت به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی، افراد را قادر می‌سازد تا برای رسیدن به اهدافشان تلاش بیشتری کنند؛ بنابراین، احتمال دستیابی به هدف نیز افزایش می‌یابد و نیز افراد به احتمال زیاد به اهدافی دست پیدا می‌کنند که آنها را خوشحال و خرسند می‌سازد (زیرا اهداف خودهماهنگ و درونی، نیازها، علایق و ارزش‌های اصلی فرد را بهتر برآورده می‌کند). عدم قدرت پیش‌بینی‌کنندگی عاطفه مثبت در معادله رگرسیونی نیز حاکی از وابستگی عواطف به عوامل متعدد و در نوسان بودن آن در پی تجربیات مختلف در طول زندگی روزمره است. همچنین، دنبال کردن اهداف و حرکت در مسیر آنها، با شکست، ناکامی و به‌طور کلی تنش و چالش‌هایی روبه‌رو است؛ بنابراین، قطعاً فرد عواطف منفی‌ای را نیز باوجود عواطف مثبت و احساس رضایت درونی تجربه خواهد کرد؛ بنابراین، این می‌تواند نقش عاطفه مثبت را در پیش‌بینی اهداف خودهماهنگ کاهش دهد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. یکی از محدودیت‌ها، استفاده از گروه نمونه دانش‌آموزان است؛ بنابراین، در تعمیم یافته‌ها به سایر گروه‌ها و مقاطع تحصیلی باید جانب احتیاط را رعایت کرد. از محدودیت‌های دیگر این پژوهش، عدم امکان تفسیر علی از نتایج حاصل از رگرسیون و کنترل‌نشدن

شجاعی، د.، و نعمت طاووسی، م. (۱۳۹۸). نقش میانجی گر هماهنگی خود با هدف و نظم جویی شناختی هیجان در رابطه بین هسته ارزشیابی خود با رضایت از زندگی. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸ (۷۸)، ۶۸۲-۶۷۵.

شریفی، ح.، بشردوست، س.، و امامی پور، س. (۱۳۹۱). بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. *تحقیقات روانشناختی*، ۴ (۱۳)، ۲۷-۱۷.

صادقی، ا.، سجادیان، ا.، و نادری، م. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی شفقت محور و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش های ناکارآمد، خود کنترلی و سلامت روان. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۶ (۱)، ۴۸-۳۱.

کاظمی زاده، ه.، و نوری قاسم آبادی، ر. (۱۳۹۴). بررسی رابطه عاطفه مثبت، عاطفه منفی و انگیزش درونی با خلاقیت. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۵ (۱)، ۴۹-۶۳.

لطف آبادی، ه. (۱۳۸۳). *عواطف و هویت نوجوانان و جوانان*. نسل سوم.

نادری، خ.، نشاط دوست، ح.، و طالبی، ه. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش راهبردهای خودگردانی بر افزایش شادی دانش آموزان: مقایسه جنسیتی. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۵ (۱)، ۴۱-۵۴.

References

- Ahmadi, M., Hashmian, K., Dortaj, F., Abolmaali, K. (2021). Effectiveness of Social-emotional Learning vs Mindfulness Training in Increasing Positive Orientation Towards School. *Journal of School Psychology*, 9(4), 120-133. (In Persian)
- Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28(2), 99-124.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Five

متغیرهای جمعیت شناختی مانند هوش و طبقه اقتصادی اجتماعی است؛ بنابراین، پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی، نقش متغیرهای تعدیل کننده در رابطه میان هماهنگی خود با هدف و سایر متغیرها بررسی شود. همچنین، با توجه به خلأ پژوهشی موجود در زمینه آموزش هماهنگی خود با هدف، پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی اثربخشی مداخلاتی همچون آموزش ذهن آگاهی بر ارتقای توانایی افراد در تعیین اهداف خود هماهنگی بررسی شود. همچنین، برگزاری کارگاههای آموزشی در رابطه با اهمیت انتخاب اهداف هماهنگ با خود و کمک به افراد در شناسایی علایق، استعدادها و ارزش هایشان توصیه می شود. شروع این گونه آموزش ها از سنین پایین تر نیز به دانش آموزان کمک می کنند تا بتوانند از ابتدا در مسیر مناسب خود حرکت کنند و انرژی آنها در مسیرهای غلط اتلاف نشود.

منابع

- احمدی، م.، هاشمیان، ک.، درتاج، ف.، و ابوالمعالی، خ. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش اجتماعی - عاطفی و آموزش ذهن آگاهی بر افزایش جهت گیری مثبت نسبت به مدرسه. *روانشناسی مدرسه*، ۹ (۴)، ۷-۲۶.
- جمشیدی، ب.، حسین چاری، م.، حقیقت، ش.، و رزمی، م. (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمال گرایی. *مجله علوم رفتاری*، ۳ (۱)، ۴۳-۳۵.
- رحیم پور، ش.، عارفی، م.، و منشئی، غ. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی بر تاب آوری و خردمندی. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۷ (۱)، ۳۵-۵۲.
- سجادیان، ا. (۱۳۹۴). ویژگی های روانسنجی پرسشنامه پنج بعدی ذهن آگاهی در بین مردم. *پژوهش های علوم شناختی و رفتاری*، ۵ (۲)، ۳۹-۲۳.

- Jamshidi, B., & Hosseinchari, M., & Haghighat, S., & Razmi, M. (2009). Validation of New Measure of Perfectionism. *International Journal of Behavioral Science*, 3(1), 35-43. (In Persian)
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment. University of Maryland. *Journal of Applied Psychology* Copyright 2005 by the American Psychological Association, 2, 257-268.
- Kazemi Zadeh, H., Nouri Ghasemabadi, R. (2015). The Relationship between Positive Affection, Negative Affection and Intrinsic Motivation with Creativity. *Journal of Innovation and Creativity in Human Science*, 5(1), 49-63. (In Persian)
- Koestner, R. (2008). Reaching one's personal goals: Amotivational perspective focused on autonomy. *Canadian Psychology*, 49, 60-67.
- Koestner, R., Otis, N., Pelletier, L. G., & Gagnon, H. (2008). Autonomous motivation, controlled motivation, and goal progress. *Journal of Personality*, 76, 1201-1230.
- Lasota, M. T., & Kearney, C. A. (2017). Maladaptive perfectionism and depression and state trait anxiety: A mediational analysis with self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(4), 346-357.
- Lim, B. C., & Wang, C. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 52-60.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (2012). Trait perfectionism, self-determination, and self-presentation processes in relation to exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 224-235.
- Longo, Y. (2015). The simple structure of positive affect. *Social Indicators Research*, 124(1), 183-198.
- Lott Abadi, H. (2002). *Emotions and identities of adolescents and young people*. third generation. (In Persian)
- Moore, E., Holding, A. C., Moore, A., Levine, S. L., Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Koestner, R. (2020). The role of goal-related Facet Mindfulness Questionnaire. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). An overview of self-determination theory: an organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Gaudreau, P. (2012). Goal self-concordance moderates the relationship between achievement goals and indicators of academic adjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(6), 827-832.
- Harper, K. L., Eddington, K. M., Lunsford, J., & Hoet, A. C. (2019). Perfectionism and the impact of intrinsic and extrinsic motivation in daily life. *Journal of Individual Differences*, 41(3), 117-123.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 82(1), 80-91.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of consumer psychology*, 11(2), 75-85.

- well-being: The self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482-497.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental psychology*, 37(4), 491-501.
- Sheldon, K., Gordeeva, T., Sychev, O., Osin, E., & Titova, L. (2020). Self-concordant goals breed goal-optimism and thus well-being. *Current Psychology*, 39, 1-9.
- Shojaee, D., & Nemat Tavousi, M. (2019). The mediating role of goal self-concordance and cognitive emotion regulation in relationship between core self-evaluation and life satisfaction. *Journal of Psychological Science*, 18(78), 675-682. (In Persian)
- Smyth, A. P., Werner, K. M., Milyavskaya, M., Holding, A., & Koestner, R. (2020). Do mindful people set better goals? Investigating the relation between trait mindfulness, self-concordance, and goal progress. *Journal of Research in Personality*, 88, 104015.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.
- Trope, Y., & Pomerantz, E. M. (1998). Resolving conflicts among self-evaluative motives: Positive experiences as a resource for overcoming defensiveness. *Motivation and Emotion*, 22(1), 53-72.
- Warren, M. T., & Wray-Lake, L. (2017). Does mindfulness prepare adolescents for value-behavior concordance? Examining the role of value content. *Journal of adolescence*, 58, 56-66.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological bulletin*, 98(2), 219-235.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Werner, K. M., & Milyavskaya, M. (2018). We may not know what we want, but do we know what we need? Examining the ability autonomy: A self-determination theory analysis of perfectionism, poor goal progress, and depressive symptoms. *Journal of counseling psychology*, 68(1), 88-97.
- Moretz, M. W., & McKay, D. (2009). The role of perfectionism in obsessive-compulsive symptoms: "Not just right" experiences and checking compulsions. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 640-644.
- Naderi, K., Neshatdoost, H., Talebi, H. (2019). The Effect of Self-Regulation Strategies Training on Happiness in Students: Gender Comparison. *Positive Psychology Research*, 5(1), 41-54. (In Persian)
- Olson, M. L., & Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 788-802.
- Pintrich, P. R. (2014). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulating learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16, 385-407.
- Rahimpour, S., arefi, M., manshahi, G. (2021). The Effectiveness of Mixed Method of Time perspective and Mindfulness Education on Resilience and Wisdom. *Positive Psychology Research*, 7(1), 35-52. (In Persian)
- Sadeghi, E., Sajjadian, I., Nadi, M. (2020). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Based Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Students' Dysfunctional Attitude, Self-control, and Mental Health. *Positive Psychology Research*, 6(1), 31-48. (In Persian)
- Sajjadian, I. (2016). Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in People. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 5(2), 23-40. (In Persian)
- Sharifi, H., & Bashardoust, S., & Emamipour, S. (2012). Psychometric Properties Of Positive And Negative Affect (Panas). *Journal of Psychological Researches*, 4(13), 17-27. (In Persian)
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349-365.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal

challenges for future research. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. Academic Press.

to forecast need satisfaction in goal pursuit. *Social Psychological and Personality Science*, 9(6), 656-663.
Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P.R. (2000). Self-regulation: Directions and