

Predicting Psychological Well-being based on Mindfulness with Mediating Role of Coping Styles

Fatemeh Mahmoudi¹, Mohammad Reza Belyad², Masoomeh Zhianbagheri³,
Mehdi Shahnazari⁴, Kiyanoosh Zaharakar⁵

1. General psychology PhD student, Karaj unit, Azad Islamic University, Karaj, Iran.
R.nikraves.f@gmail.com
2. Assistant professor in Psychology department, Azad Islamic University, Karaj, Iran.
Belyad110@gmail.com
3. (Corresponding author) - Assistant professor in Psychology department, Azad Islamic University, Karaj, Iran.
mbagheri.phd88@yahoo.com
4. Assistant professor in Psychology department, Azad Islamic University, Karaj, Iran .
5. Associate professor, Counseling & Guidance Department ,College of Psychology & Education, Kharazmi University, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Received: 12/28/2021 - Accepted: 04/28/2023

Aim: Paying attention to the level of health and psychological well-being of students as the most important future-makers of the country is of great importance. Therefore, the aim of this study was to investigate and present a predictive model of their psychological well-being based on mindfulness mediated by coping styles. **Methods:** The method of this study was descriptive-correlational which was done by structural equation modeling method. The statistical population of the study included undergraduate students of Shahid Beheshti University in Tehran (Iran), three hundred sixty five of whom participated in the study through cluster sampling. In order to collect data, mindfulness, coping styles and psychological well-being questionnaires were used. The reliability and validity of the instruments were confirmed using Cronbach's alpha coefficient and confirmatory factor analysis. To analyze the data, structural equation method was used with Amos software. **Findings:** The results of this study showed that the effect of mindfulness on problem-oriented style and psychological well-being is significantly positive, but its effect on emotion-oriented style and avoidance style is significantly negative. The effect of problem-oriented style on psychological well-being is positive and significant, but the effect of emotion-oriented style and avoidance style on psychological well-being is not significant. Also, the mediating role of problem-oriented coping style about the effect of mindfulness on psychological well-being is significant. **Conclusion:** The results showed that the predictive model presented has a good fit and the variables of mindfulness and problem-oriented coping style are effective in psychological well-being.

Keywords: Mindfulness, coping styles, psychological well-being



مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری سبک‌های مقابله‌ای

فاطمه محمودی^۱، محمدرضا بلیاد^۲، معصومه ژیان باقری^۳، مهدی شاه‌نظری^۴، کیانوش زهراکرا^۵

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. r.nikravesht.f@gmail.com
۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. belyad110@gmail.com
۳. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. mbagheri.phd88@yahoo.com
۴. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
۵. دانشیار، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

(صفحات ۱۲۸-۱۴۷)

چکیده

مقاله مستخرج از رساله دکتری است.

هدف: توجه به سطح سلامت و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان به عنوان مهمترین آینده سازان کشور، از اهمیت بسزایی برخوردار است. بنابراین، هدف از پژوهش حاضر بررسی و ارایه یک مدل پیش‌بینی از بهزیستی روان‌شناختی آنها براساس ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری سبک‌های مقابله‌ای بود. **روش:** روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود که با روش مدل معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری تحقیق دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی بودند که از بین آنها ۳۶۵ نفر با استفاده از فرمول کوکران و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های ذهن‌آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای و بهزیستی روان‌شناختی استفاده گردید. پایایی و روایی ابزارها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزارهای SPSS و AMOS استفاده شد. **یافته‌ها:** یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی بر سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار ($t= ۸/۹۱۷$) و بهزیستی روان‌شناختی ($۹/۲۶۹$) اثر مثبت و معناداری دارد اما بر سبک هیجان‌مدار ($t=-۷/۴۹۷$) و سبک اجتنابی ($t=-۶/۲۳۲$) اثر منفی و معناداری دارد. همچنین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار بر بهزیستی روان‌شناختی ($t=۳/۲۸۸$)، اثر مثبت و معناداری دارد اما اثر سبک هیجان‌مدار و سبک اجتنابی بر بهزیستی روان‌شناختی به لحاظ آماری معنادار نیست. همچنین نقش میانجی سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار در رابطه ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی ($t=۳/۰۹۸$) معنی‌دار است. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که مدل پیش‌بین ارائه شده از برازش مناسبی برخوردار است و متغیرهای ذهن‌آگاهی و سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار در بهزیستی روان‌شناختی اثرگذار هستند.

واژه‌های کلیدی: ذهن‌آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای، بهزیستی روان‌شناختی

مقدمه

بهبودی روان‌شناختی^۱ دانشجویان یکی از ضروریات جامعه محسوب می‌شود که توجه به آن در رشد و توسعه جامعه اثر مستقیمی دارد و پرداختن به آن شرط اساسی بهره‌وری از نیروهای کارآمد و تحصیل کرده است، به ویژه اینکه دانشجویان به دلیل شرایط خاص دانشجویی از جمله دوری از خانواده، وارد شدن به مجموعه‌ای بزرگ و پرتنش، مشکلات اقتصادی، نداشتن درآمد کافی، حجم زیاد دروس و رقابت‌های فشرده، مستعد از دست دادن سلامت و بهداشت روانی هستند (کتابی و مرادی ۱۳۹۵). هلد^۲ (۲۰۱۸) سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی نموده و آن را در قالب اصطلاح «بهبودی روان‌شناختی»^۳ مفهوم‌سازی کرده است. مفهوم بهبودی روان‌شناختی به عنوان رویکردی که روان‌شناسی مثبت‌نگر^۴ به سلامت روان در سال‌های اخیر مطرح کرده بر ویژگی‌های مثبت و بهبود قابلیت‌های فردی تمرکز داشته و در واقع بر سلامت ذهنی مثبت تأکید دارد (نواک و سومی^۵، ۲۰۱۷). ریف^۶ (۲۰۱۴) بهبودی روانی را اینگونه تعریف کرده است: «احساس مثبت و رضامندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در زمینه‌های مختلف خانوادگی، شغلی و ... می‌شود». بهبودی روان‌شناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. رویکرد بهبودی روان‌شناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد؛ به عنوان مثال دنبال نمودن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران. مؤلفه‌های بهبودی روان‌شناختی از اخلاقیات ارسطو سرچشمه می‌گیرد که بیان می‌کند شادی ناشی از هدایت عمر در جهت رشد خود

-
1. Psychological Well-being
 2. Held
 3. Psychological Well-being (PWB)
 4. Positive psychology
 5. Novak, & Suomi
 6. Ryff

با ارزش‌ترین چیزی است که انسان در زندگی خود به آن دست می‌یابد. بسیاری از جنبه‌های بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان در مفاهیمی همچون «خودشکوفایی»^۱، «مزلو، «شخص کامل»^۲، راجرز، «تفرّد»^۳ یونگ و «رسش»^۴ آلپورت مشاهده کرد (ریف، ۲۰۱۴). بهزیستی روان‌شناختی به معنای قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است و دارای ۶ مولفه‌ی خودمختاری^۵، رشد شخصی^۶، روابط مثبت با دیگران^۷، هدفمندی در زندگی^۸ پذیرش خود^۹ و تسلط بر محیط^{۱۰} (توانایی انتخاب و ایجاد محیطی مناسب) می‌باشد (فاوا و روینی^{۱۱}، ۲۰۱۴). احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (وانگ، لی، وو، بنسون، فریسیچینه، وانگ و یونگ^{۱۲}، ۲۰۱۴).

ذهن آگاهی یکی از روشهایی است که می‌تواند در افزایش بهزیستی روان‌شناختی، موثر باشد (احمدوند، حیدری‌نسب، شعیری، ۱۳۹۲). تاکنون تعاریف مختلفی از ذهن آگاهی ارائه شده است. یکی از معروف‌ترین تعاریف ذهن آگاهی به کار برده شده این است که ذهن آگاهی، آگاهی لحظه به لحظه‌ای است که به صورتی هدفمند توسط تجربه زمان حال و با نگرش بدون قضاوت پرورش می‌یابد (کوری، شارما، راش و فورنایر^۱،

-
1. Self- actualization
 2. Full Functioning person
 3. Individuation
 4. Maturation
 5. autonomy
 6. personal growth
 7. positive relationships with others
 8. feeling of purpose and meaning in life
 9. Self-Acceptance
 10. personal mastery
 11. Fava, & Ruini
 12. Wang, Lee, Wu, Benson, Fricchione, Wang, & Yeung

فرونایر^۱، ۲۰۱۵). کابات زین، ذهن آگاهی را به عنوان آگاهی که از طریق توجه کردن به هدف در زمان و عدم قضاوت و تحلیل لحظه به لحظه تجربه حاصل می‌شود، تعریف کرد (ویلیام و کابات- زین^۲، ۲۰۱۱). ذهن آگاهی کنترل شخصی از توجه است که بر تجربه آنی باقی می‌ماند. در نتیجه اجازه می‌دهد که تشخیص و درک رویدادهای ذهنی در زمان کنونی افزایش یابد. یک تعریف روشن از ذهن آگاهی، آگاهی از تجربیات کنونی همراه با پذیرش است (کرسول^۳، ۲۰۱۷). اگرچه ذهن آگاهی به عنوان یک ویژگی روان‌شناختی تمایل به آگاه بودن در زندگی روزمره می‌باشد، اما می‌تواند از طریق مراقبه و یا آموزش نیز افزایش یابد (باو، اکسو و کنگ^۴، ۲۰۱۵). نتایج تحقیقات گوناگون نشان داده‌اند که ذهن آگاهی در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خود آیند و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند و در نتیجه می‌تواند منجر به بهزیستی روان‌شناختی گردد (کلوزمان، کوتین، لانگر و نیکولز^۵، ۲۰۲۰).

از دیگر سوی، بهزیستی روان‌شناختی پایین در افراد می‌تواند به دلیل عدم بکارگیری مؤثر سبک‌های مقابله‌ای باشد (زارعی، یوسفی، ۱۳۹۹). مفهوم «مقابله^۶» بیانگر سبک‌ها یا آمادگی‌های نسبتاً باثباتی است که در تعیین تعامل‌های عادی افراد با محیط اطراف خود و پاسخ یا مهارت‌های رفتاری و شناختی مورد استفاده آن در مدیریت رخدادهای تنیدگی‌زا همچون تولد کودک استثنایی دخالت دارد (چن و همکاران^۷، ۲۰۱۳). لازاروس و فوکلمن^۸ (۱۹۸۴) به هر نوع تلاش سالم یا ناسالم برای جلوگیری، از بین بردن یا تضعیف منبع استرس یا به تلاش‌های فرد برای مدیریت یا کنترل موقعیت چالش برانگیز یا پر دغدغه، مقابله می‌گویند و آن را به دو دسته سبک مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم

-
1. Khoury, Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier
 2. Williams, & Kabat-Zinn
 3. Creswell
 4. Bao, Xue, & Kong
 5. Klussman, Curtin, Langer, & Nichols,
 6. Coping
 7. Chen et al
 8. Lazarus, & Folkman,

کردند. اندلر و پارکر^۱ (۱۹۹۰) اجتناب از مشکلات را به عنوان سومین سبک اصلی مقابله دانستند (جانسون^۲، ۲۰۱۴). سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار به روش‌هایی گفته می‌شود که براساس آن فرد اعمالی را که برای کاهش یا برطرف کردن استرس به کار می‌گیرد، بررسی و محاسبه کرده، درباره مسئله اطلاعات بیشتری را جستجو و بر آن اساس گام‌هایی را برای حل مسأله الویت‌بندی می‌کند (وودهاوس، هبارد و نوولز^۳، ۲۰۱۸)، برعکس در سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار فرد بر خود متمرکز شده و تمامی کوشش او در جهت کاهش احساسات ناخوشایند خویش است. هدف سبک مقابله‌ای اجتنابی، اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا است که ممکن است به صورت روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت جدید و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (شکری، مرادی، دانشپور و طرخان، ۱۳۸۷). نتایج تحقیق‌های انجام شده نشان می‌دهد که سبک‌های مقابله‌ای منجر به بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌شوند (موحدی، محمدخانی، حسنی و مقدسین، ۱۳۹۷؛ سیدطباطبایی، رحمتی‌نژاد، محمدی و اعتماد، ۱۳۹۶؛ عبید و دائو^۴، ۲۰۱۵؛ مالکوچ و یالچین^۵، ۲۰۱۵؛ هانسن، وانسلف، ولاین، هایز، اسپچون و پیترز^۶، ۲۰۱۵).

در مجموع، از آنجا که لازمه سلامت اجتماعی داشتن افرادی سالم خصوصاً جوانانی سالم و پویاست و از آنجا که تحقیقات انجام شده نمایانگر بروز برخی از مشکلات روان‌شناختی نظیر اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان است، لذا توجه به وضعیت روانی و ارتقا بهزیستی روان‌شناختی این قشر از جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از دیگر سوی تحقیقات انجام شده در حوزه بهزیستی روان‌شناختی و ارتباط آن با سایر متغیرها از جمله ذهن آگاهی و سبک‌های مقابله‌ای اگرچه متعدد بوده اند (کلوزمان،

1. Endler, & Parker

2. Johnson

3. Woodhouse, Hebbard, & Knowles

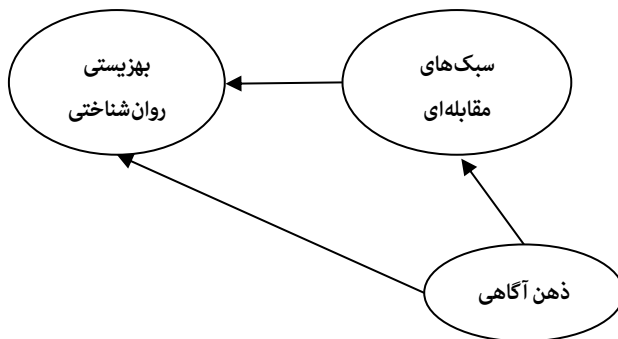
4. Obeid, & Daou

5. Malkoç, & Yalçin

6. Hanssen, Vancleef, Vlaeyen, Hayes, Schouten, & Peters,

کوتین، لانگر و نیکولز، ۲۰۲۰؛ زولارز، پویریر و پایلدن^۱، ۲۰۱۹، جین، ژانگ، وانگ و آن^۲، ۲۰۲۰؛ مالکوچ و یالچین، ۲۰۱۵) اما ارتباط بین این متغیرها در چارچوب مدل معادلات ساختاری مورد بررسی قرار نگرفته است و لذا خلأ پژوهشی در این زمینه وجود دارد. در این تحقیق سعی بر آن بود که با استفاده از یک مدل تحقیقی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس ذهن آگاهی و با میانجیگری سبک‌های مقابله‌ای پیش‌بینی گردد. بنابراین با توجه به آنچه بیان شد مسأله اصلی تحقیق این است که آیا ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر میانجیگری سبک‌های مقابله‌ای رابطه دارند؟

همانطور که ملاحظه می‌شود در این مدل ذهن آگاهی به عنوان متغیر مستقل، سبک‌های مقابله‌ای به عنوان متغیر میانجی و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده‌اند.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

روش

روش پژوهش حاضر روش همبستگی از نوع مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ به تعداد ۷۵۰۰ نفر بود که با استفاده از فرمول کوکران ۳۶۵ نفر از آنان به عنوان نمونه تحقیق انتخاب گردیدند. روش نمونه‌گیری نیز روش نمونه‌گیری

1. Zollars, Poirier, & Pailden
2. Jin, Zhang, Wang & An

تصادفی خوشه‌ای دو مرحله‌ای بود. بدین صورت که در مرحله اول از بین دانشکده‌های دانشگاه شهید بهشتی ۷ دانشکده (دانشکده علوم شیمی و نفت، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشکده حقوق، دانشکده مهندسی و علوم کامپیوتر، دانشکده علوم ریاضی) به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند و سپس در مرحله دوم از هر دانشکده ۳ کلاس که در مجموع ۲۱ کلاس به عنوان نمونه انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در بین دانشجویان کلاس‌های انتخاب شده توزیع شد. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها به منظور بررسی کیفیت و صحت تکمیل، پرسشنامه توسط محقق بررسی می‌گردید همچنین ملاحظات اخلاقی که در انجام این تحقیق و جمع‌آوری اطلاعات در نظر گرفته شدند عبارت بودند از: داشتن اسم مستعار شرکت‌کنندگان در تحقیق، کسب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در تحقیق، تعهد به حفظ اسرار شرکت‌کنندگان و عمل به این تعهد.

ابزار گردآوری داده‌های عبارتند از:

ذهن آگاهی: به منظور سنجش ذهن آگاهی از پرسشنامه بائر^۱ و همکاران (۲۰۰۶) که دارای ۳۹ گویه است استفاده گردید. این پرسشنامه دارای پنج مولفه مشاهده (۸ گویه)، عمل توأم با هوشیاری (۸ گویه)، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی (۸ گویه)، توصیف (۷ گویه) و غیر واکنشی بودن (۷ گویه) است. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است. بر اساس نتایج نئوسر^۲ (۲۰۱۰) همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیرواکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین در مطالعه‌ای که برای اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه

در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون- باز آزمون پرسشنامه در نمونه ایرانی بین ($r=0/57$) مربوط به عامل غیرقضاوتی بودن) و ($r=0/84$) عامل مشاهده مشاهده گردید. هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $\alpha=0/55$) مربوط به عامل غیرواکنشی بود نو $\alpha=0/83$ (مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۲). ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ذهن آگاهی در این پژوهش نیز $0/96$ به دست آمد.

سبک‌های مقابله‌ای: برای اندازه‌گیری سبک‌های مقابله‌ای از پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای اندلر- پارکر (۱۹۹۰) استفاده شد که دارای سه خرده مقیاس سبک‌های مقابله‌ای مسأله مدار، هیجان مدار و اجتنابی است. این پرسشنامه شامل ۴۸ سؤال است که هر ۴۸ سؤال به یکی از ابعاد مقابله مربوط است. سؤالات بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) اندازه‌گیری می‌شوند. اندلر و پارکر (۱۹۹۰) پایایی سبک‌های مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی را برای نمونه پسران به ترتیب $0/92$ ، $0/82$ ، $0/85$ و برای نمونه دختران $0/90$ ، $0/85$ و $0/82$ به دست آوردند. در ایران قریشی‌راد (۱۳۸۹) برای بررسی روایی سازه، روش تحلیل عاملی اکتشافی و تجزیه به مولفه‌های اصلی استفاده کرد و برای محاسبه اعتبار از روش بازآزمایی، دو نیمه سازی و آلفای کرونباخ استفاده کرد. نتایج نشان داد مولفه‌های به دست آمده 58% کل واریانس را تبیین می‌کنند. علاوه بر این ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس مقیاس‌های مسأله مدار، هیجان مدار و اجتنابی را به ترتیب $0/86$ ، $0/81$ و $0/79$ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس مقیاس‌های مسأله مدار، هیجان مدار و اجتنابی را به ترتیب $0/96$ ، $0/92$ و $0/94$ به دست آمده است.

بهبودی روان‌شناختی: برای اندازه‌گیری بهزیستی روان‌شناختی از پرسشنامه تدوین شده توسط ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. این پرسشنامه ۱۸ سؤال دارد و ۶ عامل (خودمختاری، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود و تسلط بر محیط) را می‌سنجد. سؤالات بر اساس طیف لیکرت شش گزینه‌ای از کاملاً

مخالقم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) نمره‌گذاری می‌شود. حداکثر نمره برای هر مقوله ۱۸ نمره و حداقل ۳ نمره است. روش نمره‌گذاری و تفسیر: دامنه نمرات در این مقیاس ۱۰۸-۱۸ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد که هرچه نمره بالاتر باشد بهزیستی روان‌شناختی هم بیشتر است. آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه ریف برای پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط با دیگران (۰/۹۱)، خودمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹۰)، هدفمندی در زندگی (۰/۹۰) و رشد شخصی (۰/۸۷) گزارش شده است. این مقیاس در آغاز بر روی یک نمونه ۳۲۱ نفری اجرا و ضریب هم‌هنگی بین مقیاس‌ها ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی پس از شش هفته بر روی نمونه ۱۱۷ نفری بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۶ به دست آمد (ریف، ۱۹۸۹). در ایران بیانی، کوچکی و بیانی (۱۳۸۷) پایایی این مقیاس را مورد آزمون قرار دادند و همسانی درونی آن با بهره‌گیری از رشد شخصی ۰/۷۸، پذیرش خود ۰/۷۱، هدفمندی در زندگی ۰/۷۰ و خودمختاری ۰/۸۲ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی در این پژوهش ۰/۹۲ به دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌های این تحقیق از آزمون‌های توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی درصد، میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی از آزمون‌های همبستگی پیرسون، تحلیل عاملی و مدل معادلات ساختاری استفاده شد. علاوه بر این جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف و جهت بررسی کفایت نمونه از آزمون KMO استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزارهای SPSS23 و AMOS24 استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج حاصل از بررسی روایی و پایایی متغیرهای این مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است. وجود x^2/df کوچکتر از ۳ نشان دهنده برازش مناسب مدل می‌باشد که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که برازش مناسب صورت گرفته است. همچنین جذر برآورد

واریانس خطای تقریب (RMSEA) می‌بایستی کمتر از ۰/۰۸ باشد که این شاخص نیز برای همه متغیرها کمتر از ۰/۰۸ می‌باشد. میزان شاخص‌های AGFI، GFI و CFI و NFI نیز باید بیشتر از ۰/۹ باشد که مطابق با نتایج جدول ۱، این شاخص‌ها همگی برای متغیرهای پژوهش بالاتر از مقدار پایه هستند. بنابراین داده‌های این تحقیق نشان می‌دهند که پرسشنامه‌ها در نمونه آماری پژوهش حاضر دارای پایایی و روایی هستند.

جدول ۱. نتایج بررسی روایی و پایایی متغیرهای پژوهش

متغیرها	χ^2/df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	NFI	آلفای کرونباخ
ذهن‌آگاهی	۲/۴۷	۰/۰۶۳	۰/۹۳	۰/۹۱	۰/۹۷	۰/۹۶	۰/۹۶
سبک‌های مقابله‌ای	۲/۷۳	۰/۰۶۹	۰/۹۳	۰/۹۰	۰/۹۶	۰/۹۵	۰/۹۶
سبک هیجان‌مدار	۲/۷۳	۰/۰۶۹	۰/۹۳	۰/۹۰	۰/۹۶	۰/۹۵	۰/۹۲
سبک اجتنابی	۲/۳۹	۰/۰۶۲	۰/۹۴	۰/۹۲	۰/۹۸	۰/۹۶	۰/۹۴
بهبودی روان‌شناختی							۰/۹۲

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه

جنسیت		سن		
دختر	پسر	۱۹ تا ۲۵ سال	۲۶ تا ۳۰ سال	۳۱ سال به بالا
۱۶۴	۲۰۱	۲۷۷	۶۹	۱۹
درصد فراوانی	۴۴٫۹۳٪	۵۵٫۰۷٪	۷۵٫۸۹٪	۱۸٫۹٪
				۵٫۲۱٪

قبل از ارائه نتایج تحلیلی، ابتدا ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه در قالب جدول شماره ۲، ارائه گردیده است. با توجه به جدول حدود ۵۵٪ جمعیت نمونه را

پسران و حدود ۴۵٪ نمونه را دختران تشکیل داده بودند. همچنین حدود ۷۶ درصد از نمونه مورد مطالعه زیر ۲۵ سال، حدود ۱۹ درصد بین ۲۶ تا ۳۰ سال و تنها حدود ۵ درصد بالای ۳۰ سال سن داشتند.

با توجه به اینکه مبنای تجزیه و تحلیل الگوهای علی، ماتریس همبستگی است. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد بررسی، در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	ذهن آگاهی	سبک مسأله مدار	سبک هیجان مدار	سبک اجتنابی	بهزیستی روان شناختی
ذهن آگاهی	۱				
سبک مسأله مدار	۰/۵۸**	۱			
سبک هیجان مدار	-۰/۵۳**	-۰/۶۱**	۱		
سبک اجتنابی	-۰/۳۹**	-۰/۴۴**	۰/۵۳**	۱	
بهزیستی روان شناختی	۰/۶۰**	۰/۵۹**	-۰/۴۳	-۰/۳۴	۱

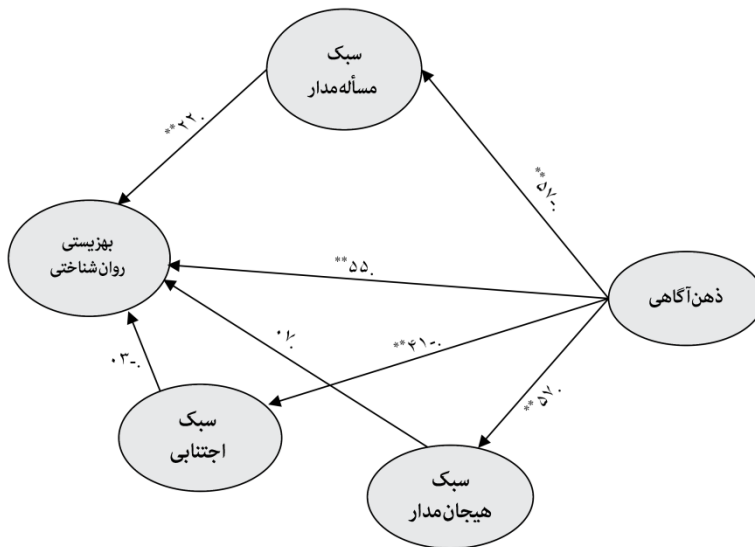
**P<۰/۰۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود ضریب همبستگی ذهن آگاهی با سبک هیجان مدار ($r=-۰/۵۳$) و سبک اجتنابی ($r=-۰/۳۹$) در سطح ۰/۰۱ منفی و معنادار است، اما ضریب همبستگی آن با سبک مسأله مدار ($r=۰/۵۸$) و بهزیستی روان شناختی ($r=۰/۶۰$) مثبت و معنادار است. ضریب همبستگی سبک مسأله مدار و بهزیستی روان شناختی ($r=۰/۵۹$) در سطح ۰/۰۱ مثبت و معنادار است اما ضریب همبستگی سبک هیجان مدار و سبک اجتنابی بر بهزیستی روان شناختی معنادار نیست.

جدول ۴. مشخصه‌های برازندگی الگوی معادلات ساختاری

NFI	CFI	AGFI	GFI	RMSEA	χ^2/df	df	χ^2
۰/۹۵	۰/۹۷	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۰۶۹	۲/۷۲	۲۳۳۴	۶۳۴۷/۸۵۵

بر اساس جدول ۴ نسبت خوبی دو به درجه آزادی ($\chi^2/df = 2/72$) شاخص نکویی برازش ($GFI=0/93$)، شاخص تعدیل شده‌ی نکویی برازش ($AGFI=0/92$) و ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب ($RMSEA=0/069$) در سطح مناسبی هستند. بنابر این برازش الگوی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی در سطح مناسبی است. شکل ۲ الگوی برازش شده پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را نشان می‌دهد. اعداد روی مسیرها ضرایب استاندارد شده (β) هستند.



شکل ۲: الگوی آزمون شده پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی

در جدول ۵، اثرات مستقیم، غیر مستقیم و واریانس تبیین شده متغیرهای تحقیق گزارش شده است. اعداد داخل پرانتز ضرایب تی هستند.

جدول ۵. اثرات مستقیم و غیر مستقیم و واریانس تبیین شده

واریانس تبیین شده	اثر مستقیم	مسیرها
%۵۱	۰/۲۲** (۳/۲۸۸)	به روی بهزیستی روان شناسی از: سبک مسأله مدار
	۰/۰۷ (۱/۱۴۲)	سبک هیجان مدار
	-۰/۰۳ (-۰/۶۰۷)	سبک اجتنابی
	۰/۵۵** (۸/۹۱۷)	ذهن آگاهی
%۵۰	۰/۵۷** (۹/۲۶۹)	به روی سبک مسأله مدار از: ذهن آگاهی
%۳۹	-۰/۵۷** (-۷/۴۹۷)	به روی سبک هیجان مدار از: ذهن آگاهی
%۲۱	-۰/۴۱** (-۶/۲۳۲)	به روی سبک اجتنابی از: ذهن آگاهی
-	۰/۱۲** (۳/۰۹۸)	نقش میانجی سبک مقابله ای مسأله مدار در تأثیر: ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی
-	-۰/۰۴ (۱/۱۲۹)	نقش میانجی سبک مقابله ای هیجان مدار در تأثیر: ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی
	۰/۰۱ (۰/۶۰۴)	نقش میانجی سبک مقابله ای اجتنابی در تأثیر: ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی

نتایج حاصل از آزمون ضرایب مسیر با آماره t نشان می دهد که با توجه به ضریب مسیر ۰/۵۵ و همچنین آماره t به مقدار ۸/۹۱۷ ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی اثر مثبت و معناداری دارد. سبک مقابله ای مسأله مدار با ضریب مسیر ۰/۲۲ و همچنین آماره t به مقدار ۳/۲۸۸ بر بهزیستی روان شناختی اثر مثبت و معناداری دارد. با توجه به ضریب مسیر ۰/۵۷ و همچنین آماره t به مقدار ۹/۲۶۹ ذهن آگاهی بر سبک مقابله ای مسأله مدار اثر مثبت و معناداری دارد. همچنین ذهن آگاهی با ضریب مسیر -۰/۵۷ و آماره t به مقدار -۷/۴۹۷ بر سبک مقابله ای هیجان مدار اثر منفی و معناداری دارد. با

توجه به ضریب مسیر ۰/۴۱- و هم‌چنین آماره t به مقدار ۶/۲۳۲- ذهن‌آگاهی بر سبک مقابله‌ای اجتنابی اثر منفی و معناداری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

بهبودی روان‌شناختی دانشجویان به عنوان قشر جوان و تحصیل کرده کشور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است لذا هدف از پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری بهبودی روان‌شناختی براساس ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری سبک‌های مقابله‌ای بود تا به درک بیشتر عوامل موثر بر این متغیر منجر کمک شود. نتایج آزمون مدل نشان داد که ذهن‌آگاهی بر سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار تأثیر مثبت و معناداری دارد اما تأثیر آن بر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی معنادار نیست. علاوه بر این نتایج نشان داد که سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار در تأثیر ذهن‌آگاهی بر بهبودی روان‌شناختی نقش میانجی مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج جین، ژانگ، وانگ و آن (۲۰۲۰)، مالک‌کوچ و یالچین (۲۰۱۵)، موحدی و همکاران (۱۳۹۷)، سیدطیابی و همکاران (۱۳۹۶)، جنگی زهی (۱۳۹۶)، کتابی و مرادی (۱۳۹۵) همخوانی دارد. یافته‌های مطالعه جین، ژانگ، وانگ و آن (۲۰۲۰) نشان داد که ذهن‌آگاهی بر بهبودی روان‌شناختی تأثیر دارد. مالک‌کوچ و یالچین (۲۰۱۵) در تحقیقی به بررسی رابطه میان تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای، حمایت اجتماعی و بهبودی روان‌شناختی در میان دانشجویان دانشگاه پرداختند. نتایج نشان داد که تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای قادر به پیش‌بینی بهبودی روان‌شناختی هستند. نتایج این پژوهش نیز نشان داد که نه تنها راهبردهای مقابله‌ای قادر به پیش‌بینی بهبودی روان‌شناختی هستند بلکه در تأثیر ذهن‌آگاهی بر بهبودی روان‌شناختی نیز نقش میانجی را دارند. هم‌چنین موحدی و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی به بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای با بهبودی روان‌شناختی زنان مبتلا به سرطان سینه پرداختند. نتایج نشان داد بین راهبردهای مقابله‌ای با بهبودی روان‌شناختی رابطه وجود دارد. اما بین راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌دار

و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار وجود نداشت. سیدطیابی و همکاران (۱۳۹۶) نیز در تحقیقی به بررسی نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان در میزان بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به سرطان پرداختند. نتایج نشان داد که بین سبک‌های مقابله‌ای و میزان بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنی‌داری وجود دارد. در تحقیقی دیگر، کتابی و مرادی (۱۳۹۵) به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری دانشجویان پرداختند. نتایج نشان داد که بین سبک‌های مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری وجود دارد و هم‌چنین سبک‌های مقابله‌ای توانایی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را دارند.

در تبیین چگونگی تأثیر ذهن‌آگاهی بر سبک‌های مقابله‌ای باید به این موضوع اشاره کرد که ذهن‌آگاهی سبب می‌شود دانشجو به شکلی فعالانه از راهبرد مبتنی بر مساله برای تغییر منبع فشار روانی استفاده کند. در این نوع مقابله دانشجو برای کنترل و حل مشکل با تکیه بر فکر و اندیشه خود به بررسی راه‌حل‌های مختلف می‌پردازد و بعد از آن با انتخاب بهترین شیوه به حل مسئله اقدام می‌کند و از فعالیت‌های ناپخته‌ای که منجر به پیچیده‌تر شدن مسئله و ایجاد اختلال در روند حل مسئله می‌شود اجتناب می‌کند. هر زمان که دانشجو احساس کند که به تنهایی توان حل مسئله ندارد به راحتی از کمک‌های یاورانه افراد دیگر استفاده می‌کند، این کمک به تناسب نیاز و نوع مشکل می‌تواند کسب اطلاعات از طریق خدمات راهنمایی، مشاوره و جذب امکانات مادی یا معنوی از دیگران باشد. راهبردهای مساله‌مدار سبب می‌شوند تا دانشجو از طریق اعمالی که برای کاهش یا برطرف کردن استرس به کار می‌گیرد، درباره مسئله اطلاعات بیشتری را جستجو کرده و بر آن اساس گام‌هایی را برای حل مسئله معین کند و از این طریق منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان می‌شود. علاوه بر این دانشجوی ذهن‌آگاه در مورد عادت‌ها و رفتارها و واکنش‌های غیر ارادی و ناخودآگاه هم مطلع است و در عین حال تلاش می‌کند که در تمام این فرآیندهای به ظاهر غیر ارادی و خود

به خودی حضور فعال داشته باشد. در بحث ذهن آگاهی گفته می‌شود وقتی شما بتوانید عملیات خود به خودی درون ذهن و ضمیر خود را دقیق و لحظه به لحظه رصد کنید و زیر نظر بگیرید، آنگاه این عملیات از حالت واکنشی و غیر ارادی خارج می‌شوند و به صورت پاسخ‌های عاقلانه‌تر و پخته‌تر ظاهر می‌شوند و در نتیجه منجر به استفاده بیشتر از راهبردهای مسأله‌مدار و کاهش استفاده از راهبردهای هیجان‌مدار و اجتنابی می‌شود.

براساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود برنامه‌ای مدون برای آموزش ذهن آگاهی به صورت کارگاه‌های آموزشی و همچنین تدوین کتابچه‌های خودآموز در این زمینه برای دانشجویان در نظر گرفته شود. پیشنهاد می‌شود آموزش ذهن آگاهی در فهرست برنامه‌های مرکز مشاوره دانشگاه‌ها قرار گیرد تا دانشجویان از این راهبردها برای افزایش افزایش بهزیستی روان‌شناختی بهره‌مند شوند.

در تحقیق حاضر فقط از ابزار خودگزارش‌دهی استفاده شده است و این ممکن است سوگیری ایجاد کند. همچنین در این تحقیق تأثیر متغیرهایی از قبیل شخصیت، جنسیت، سطح تحصیلات و طبقه اجتماعی-اقتصادی کنترل نشده است و این متغیرها ممکن است روابط بین متغیرها را تحت تأثیر قرار دهند. در این مطالعه تنها نمونه‌ای از دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی بررسی شد؛ بنابراین تعمیم یافته به دیگر دانشجویان و دانشگاه‌ها با محدودیت مواجه است.

ملاحظات اخلاقی پژوهش: تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است.

نویسندگان: هر پنج نویسنده به ویژه نویسنده اول در ایده‌پردازی، تحلیل داده‌ها، نگارش و اصلاح مقاله نقش مؤثر داشته‌اند. مسئول جمع‌آوری داده‌ها نیز نویسنده اول بوده است. نویسندگان دیگر کلیه مراحل پژوهش را مدیریت کرده‌اند.

حمایت مالی: این مقاله هیچ‌گونه حمایت مالی نداشته و در راستای پژوهش پایان

نامه‌ی نویسنده‌ی اول به نگارش درآمده است.
تعارض منافع: یافته‌های این مطالعه هیچ گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

قدردانی: از کلیه شرکت‌کنندگان در این پژوهش که در روند اجرای بهینه این پژوهش با پژوهشگران همکاری داشتند سپاسگزاری می‌گردد.

منابع

- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا؛ شعیری، محمد رضا. (۱۳۹۲). واریس روایی و اعتبار پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیربالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۳): ۲۲۹-۲۳۷.
- جنگی زهی، نسرین. (۱۳۹۶). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی روان شناختی زنان و دختران آسیب دیده اجتماعی. *چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری‌های اخیر در روان شناسی، مشاوره و علوم رفتاری*.
- زارعی، سلمان؛ یوسفی نیاز. (۱۳۹۹). مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و سطوح سازش روان شناختی در زنان افسرده و غیر افسرده با تجربه مرگ داخل رحمی. [10.29252/jcr.19.75.115](https://doi.org/10.29252/jcr.19.75.115)
- سیدطیابی، رضا؛ رحمتی نژاد، پروین؛ محمدی، داود؛ اعتماد، عقیل. (۱۳۹۶). نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان در میزان بهزیستی روان شناختی بیماران مبتلا به سرطان. *دانشگاه علوم پزشکی قزوین*، ۲۱(۲): ۴۱-۴۹.
- شکری، امید؛ مرادی، علیرضا؛ دانشپور، زهره؛ طرخان، رضا. (۱۳۸۷). نقش تفاوت‌های جنسیتی در سبک‌های مقابله با استرس و سلامت روانی، دو فصلنامه روان شناسی معاصر، ۳، ۱.
- کتابی، الهه؛ مرادی، علی. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روان شناختی براساس سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری دانشجویان. *نخستین همایش جامع بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی*.
- موحدی، معصومه؛ محمدخانی، شهرام؛ حسنی، جعفر؛ مقدسین، مریم. (۱۳۹۷). رابطه راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان شناختی زنان مبتلا به سرطان سینه. یافته، ۲۰(۴): ۴۰-۵۰.
- فرازی، زهرا؛ نامنی، ابرهیم؛ نجات، حمید؛ صفاریان، محمد رضا. (۱۴۰۱). تعیین اثربخشی ترکیب دو روش خانواده درمانی بافت‌نگر و ساختاری بر همبستگی و راهبردهای مقابله‌ای زوج‌های دارای نارضایتی زناشویی. [10.18502/qjcr.v22i82.10112](https://doi.org/10.18502/qjcr.v22i82.10112)

Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52. [Doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007)

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516. doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. [DOI: 10.1177/1073191105283504](https://doi.org/10.1177/1073191105283504)
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207-220. doi.org/10.1080/00049539008260119
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2014). *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings*. New York: Springer Science and Business Media. [DOI:10.1007/978-94-017-8669-0](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0)
- Hanssen, M. M., Vanclief, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1525-1537.
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650. [DOI:10.1016/j.paid.2019.109650](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109650)
- Johnson, J. C. (2014). *Personality and coping styles: Toward an integrated model of mental health among sexual orientation minorities*. Sam Houston State University. [DOI:10.1016/j.paid.2015.10.025](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.025)
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528. [DOI: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009) [DOI: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009)
- ussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14. doi.org/10.1017/prp.2019.29 [DOI:10.1017/prp.2019.29](https://doi.org/10.1017/prp.2019.29)
- Neuser, N. J. (2010). Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the five facet mindfulness questionnaire.
- Novak, M. A., & Suomi, S. J. (2016). Psychological Well-Being. *The International Encyclopedia of Primatology*, 1-4. [ISBN-10: 0-309-05233-5](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5233-5)
- Obeid, R., & Daou, N. (2015). The effects of coping style, social support, and behavioral problems on the well-being of mothers of children with autism spectrum disorders in Lebanon. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 10, 59-70. doi.org/10.1016/j.rasd.2014.11.003
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi.org/10.1159/000353263
- Wang, F., Lee, E. K. O., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., Wang, W., & Yeung, A. S. (2014). The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral medicine*, 21(4), 605-617. [DOI: 10.1007/s12529-013-9351-9](https://doi.org/10.1007/s12529-013-9351-9)

Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 1-18.

[DOI:10.1080/14639947.2011.564811](https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564811)

Woodhouse, S., Hebbard, G., & Knowles, S. R. (2018). Exploring symptom severity, illness perceptions, coping styles, and well-being in gastroparesis patients using the common sense model. *Digestive diseases and sciences*, 63(4), 958-965.

[DOI: 10.1007/s10620-018-4975-x](https://doi.org/10.1007/s10620-018-4975-x)

Zollars, I., Poirier, T. I., & Palden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(10), 1022-1028.

