

نقش میانجی گر معنا در زندگی در تبیین روابط علی بین خودمراقبتی بهوشیار و ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی متخصصین روانشناسی و مشاوره

Explaining the causal relationships between mindfulness and mindful self-care with subjective well-being in professionals of psychology and counseling based on the mediating role of meaning in life

Ghazal Golshani

PhD Student of health psychology, Department of health Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Dr. Mohsen Jadidi *

Associated Professor, Department of Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, Ghods City Branch, Islamic Azad University, Ghods City, Tehran, Iran. m.jadidi@iau.ir

Dr. Seyed Hamid Atashpoor

Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, Isfahan Branch (khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Mahdiee Salehi

Assistant Professor, Department of health Psychology, Faculty of psychology and Educational Science, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

غزال گلشنی

دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی سلامت، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

دکتر محسن جدیدی (نویسنده مسئول)

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر قدس، ایران.

دکتر سیدحمید آتش پور

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد شهر اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

دکتر مهدیه صالحی

استادیار گروه روانشناسی سلامت، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Abstract

The present study aimed to explain the causal relationships between mindfulness and mindful self-care with subjective well-being in psychologists and counselors based on the role of the mediator of meaning in life. The research method was correlation and structural equation modeling. The statistical population includes all psychologists and counselors working in psychology and counseling centers and clinics in Tehran province in 2023, from which 253 persons were selected as a sample. The tools used in the research included the scales of mindfulness (FFMQ, Baer et al., 2006), mindful self-care (MSCS, Cook-Cottone & Guyker, 2018), meaning in life (MLQ, Steger & Shin, 2010), and subjective well-being (SWQ, Molavi et al., 2010). The data were analyzed using structural equation modeling and maximum likelihood estimation. The findings showed the optimal fit of the data with the proposed research model. There was a significant direct relationship between mindful self-care, mindfulness, and meaning in life with subjective well-being ($P < 0.01$). Also, meaning in life had a role of mediation between mindful self-care and mindfulness with subjective well-being. Finally, the results showed that mindful self-care and mindfulness, with the mediation role of meaning of life, had a significant indirect relationship with subjective well-being ($P < 0.01$). These results show that meaning in life can explain subjective well-being due to the role of mindful self-care and mindfulness. Therefore, it is recommended to pay attention to research variables in educational and developmental programs for mental health professionals to increase their subjective well-being.

Keywords: Subjective Well-Being, Meaning in Life, Mindfulness, Mindful Self-Care, Psychologists and Counselors.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین روابط علی بین خودمراقبتی بهوشیار و ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی در روانشناسان و مشاوران بر اساس نقش میانجی گر معنا در زندگی بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی روانشناسان و مشاوران مشغول به کار در مراکز و کلینیک های روانشناسی و مشاوره استان تهران در سال ۱۴۰۲ بود که از بین آنها ۲۵۳ نفر به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل مقیاس های ذهن آگاهی (FFMQ، بائر و همکاران، ۲۰۰۶)، خودمراقبتی بهوشیار (MSCS)، کوک-کوتون و گایکر، ۲۰۱۸)، معنا در زندگی (MLQ، استگر و شین، ۲۰۱۰) و بهزیستی ذهنی (SWQ، مولوی و همکاران، ۱۳۸۹) بود. داده ها با استفاده از روش مدل یابی معادلات ساختاری و برآورد بیشینه احتمال مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها نشان دهنده برازش مطلوب داده ها با مدل پیشنهادی پژوهش بود. خودمراقبتی بهوشیار، ذهن آگاهی و معنا در زندگی با بهزیستی ذهنی رابطه مستقیم معنادار داشتند ($P < 0/01$). معنا در زندگی در رابطه بین خودمراقبتی بهوشیار و ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی نقش میانجی داشت؛ در نتیجه خودمراقبتی بهوشیار و ذهن آگاهی با میانجی گری معنا در زندگی با بهزیستی ذهنی رابطه غیرمستقیم معنادار داشتند ($P < 0/01$). نتایج نشان داد که معنا در زندگی با توجه به نقش خودمراقبتی بهوشیار و ذهن آگاهی می تواند تبیین کننده بهزیستی ذهنی باشد. بنابراین توجه به متغیرهای پژوهش در برنامه های آموزشی و رشدی برای متخصصان مراقبت از سلامت روان جهت افزایش بهزیستی ذهنی آن ها توصیه می شود.

واژه های کلیدی: بهزیستی ذهنی، خودمراقبتی بهوشیار، ذهن آگاهی، روانشناسان

و مشاوران، معنا در زندگی.

مقدمه

متخصصان مراقبت از سلامت سطح بالایی از استرس کاری و سطوحی از فرسودگی را تجربه می کنند که به طور نامتوازی میزان آن در مقایسه با حرفه های دیگر بالا است و این مسئله بازدارنده توانایی آنها برای مراقبت مؤثر از بیماران و همدلی با آنها است (کلیت^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). روانشناسان و مشاوران به عنوان متخصصان مراقبت از سلامت روان پیوسته با مطالباتی مانند مواجهه مکرر با درد و رنج، رفتارهای ناخشنود گهگاه مراجعان و شکست های درمانی ای سروکار دارند که ممکن است مخاطرات خاصی را برای سلامت آنها به وجود آورد (لاوردیر^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات حاکی از این است که یاری رسان هایی که تجربه پریشانی روان شناختی و استرسشان افزایش یافته، به اثربخشی حرفه ای شان آسیب وارد می شود، چراکه به نظر می رسد در اثر این تجارب، توجه و تمرکز و نیز توانایی برقراری روابط قوی با بیماران کاهش می یابد و احتمال فرسودگی شغلی افزایش می یابد (شاپیرو و کارلسون^۳، ۱۴۰۲) و منجر به مشکلاتی در بهزیستی می شود (هانگ و ژو^۴، ۲۰۲۴). بهزیستی ذهنی سازه ای چند مؤلفه ای است و به مثابه ارزیابی های عاطفی و شناختی افراد از زندگی خودشان تعریف شده است (دو^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). بهزیستی بالا میزان عاطفه منفی پایین و وجود فعال عاطفه مثبت را شامل می شود (چترجی و جتوانی^۶، ۲۰۲۰) درحالی که بهزیستی پایین با افسردگی (وانگ^۷ و همکاران، ۲۰۱۹)، اضطراب (هاچینز و رنبولت^۸، ۲۰۱۷) و فرسودگی (ویلوک^۹ و همکاران، ۲۰۱۶) در ارتباط است. پژوهش تیواری^{۱۰} و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده است که رابطه منفی معناداری بین مشقت هیجانی ناشی از کار و بهزیستی ذهنی و نیز رابطه مثبت معناداری بین فرسودگی و رنج و مشقت ناشی از حرفه مشاوره وجود دارد.

روان درمانگران انرژی، عشق و زمان قابل ملاحظه ای را صرف تسکین درد و رنج بیماران می کنند، درحالی که اغلب توجه و مراقبت مشابهی را به خودشان اختصاص نمی دهند که این می تواند منجر به عواقب زیانباری شود (شاپیرو و کارلسون، ۱۴۰۲). خودمراقبتی به منزله موضوعی اساسی برای متخصصان سلامت روان توسط روان درمانگران باتجربه مورد تأکید قرار گرفته است (هاردرد^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۴). خودمراقبتی بهوشیار^{۱۲} که دیدگاهی جدید به خودمراقبتی است، شامل آگاهی بهوشیار از نیازهای درونی و از تقاضاهای بیرونی و چالش ها و نیز انجام قصدمندانه تمرینات خاص خودمراقبتی است که به نیازها و تقاضاها به شیوه ای می پردازد که بهزیستی جسمانی و هیجانی و اثربخشی شخصی را موجب می شود (وونگ^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۴). تمرینات مداوم خودمراقبتی بهوشیار از فرسودگی شغلی پیشگیری می کند، موجب سلامت ذهنی می شود و موفقیت شغلی را افزایش می دهد (هالادی و کوک-کوتون^{۱۴}، ۲۰۲۳؛ کوک-کوتون و گایکر^{۱۵}، ۲۰۱۷). در پژوهشی بر روی متخصصان چند رشته ای که به پناهندگان خدمات ارائه می دهند نتایج نشان داد رفتارهای خودمراقبتی بهوشیارانه اثری مستقیم بر بهزیستی ذهنی این افراد دارد (هالادی و کوک-کوتون، ۲۰۲۳). همچنین نتایج تحقیقی بر روی متخصصان حرفه های مختلف نشان داد ارتباط قوی بین خودمراقبتی بهوشیار و بهزیستی ذهنی وجود دارد (چترجی و جیتوانی، ۲۰۲۰؛ سنبل^{۱۶}، ۲۰۱۸).

یکی از مفاهیمی که برای بهبود و محافظت سلامت ذهن مرتبط با حرفه وجود دارد، ذهن آگاهی است (متلر^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۳). ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که از طریق توجه کردن به شیوه ای خاص و مداوم یعنی هدفمند، به زمان حال و بدون قضاوت از تجارب لحظه به لحظه، پرورش داده می شود (کابات-زین^{۱۸}، ۱۳۹۷). تمرین های مراقبه ذهن آگاهی می توانند به تقویت هیجانات و حالات ذهنی مثبت و ارتقاء سلامت جسمانی و روانی و بهزیستی متخصصان مراقبت از سلامت کمک کنند (شاپیرو و کارلسون، ۱۴۰۲). در دو پژوهش بر روی متخصصان مراقبت از سلامت نشان داده شد که شیوه ذهن آگاهی بر بهزیستی و استرس این گروه مؤثر بوده است (دوسیلوا^{۱۹} همکاران، ۲۰۲۳؛ ماروتا^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۲).

1 Klatt
2 Laverdiere
3 Shapiro & Carlson
4 Huang & Zhou
5 Du
6 Chatterjee & Jerhwni
7 Wang
8 Hutchins & Rainbolt
9 Villweck
10 Tiwari
11 Harder
12 mindful Self-Care
13 Wong
14 Halady & Cook-cottone
15 Cook-cottone & Guyker
16 Sunbul
17 Mettler
18 Kabat-zinn
19 De silva
20 Marotta

همچنین پژوهش‌های متعددی رابطه مثبت ذهن‌آگاهی با بهزیستی ذهنی را در جمعیت‌های مختلف نشان داده است (لو^۱ و همکاران، ۲۰۲۴؛ کلوسمن^۲ و همکاران، ۲۰۲۲؛ مورو^۳ و همکاران، ۲۰۲۲).

از سویی دیگر معنا که به‌عنوان باورها، اهداف و ارزش‌های اغلب انسان‌ها معرفی شده است می‌تواند در فرونشانی نشانه‌های بهزیستی پایین و علائم استرس مرتبط با کار در حرفه‌های خدمات انسانی نقش مهمی داشته باشد (بارلو^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). معنا در زندگی^۵، دو بعد را در برمی‌گیرد: وجود معنا^۶ که عبارت است از میزانی که فرد زندگی خود را معنادار می‌داند و جستجوی معنا^۷ که به کاوش فعالانه انسان به‌منظور درک معنا، اهمیت و مصرف زندگی خود اشاره دارد (استگر^۸ و همکاران، ۲۰۱۲). به‌طور کلی حرفه حیطه‌ای انتخابی برای تمرکز بر موضوع مهم معنا در زندگی است (چان^۹، ۲۰۲۴) و معنا در زندگی در بین حرفه‌هایی که به‌طور خاص متکی بر تعاملات بین فردی هستند اهمیت ویژه‌ای دارد. معنا می‌تواند به حفظ انگیزه افراد در حرفه‌های با ارتباطات انسانی پرفشار مانند روان‌درمانگری کمک کند و افراد را قادر سازد تا درحالی که از فرسودگی شغلی و خستگی اجتناب می‌کنند به تجربه همدلی و شفقت ورزی بپردازند. حس معنا در کار می‌تواند تجربه تلاش در دست انجام را تغییر دهد و این حس را ایجاد می‌کند که کار سخت نه‌تنها خسته‌کننده نیست بلکه با اهمیت نیز هست و در پی آن فواید روانی متعدد دیگر مانند بهزیستی بیشتر و اضطراب و افسردگی کمتر حاصل می‌شود (استگر و اکمن^{۱۰}، ۲۰۱۶). در پژوهشی فراتحلیل از نتایج ۱۴۸ مطالعه، ارتباطی میان حضور معنا و بهزیستی بیشتر نشان داده شد، درحالی‌که مشخص شد جستجوی معنا ممکن است مغایر با بهزیستی ذهنی باشد (لی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش وانگ^{۱۲} و همکاران (۲۰۲۱) بر روی نمونه ۲۴۵ نفری نشان داده است ارتباط معناداری بین معنا در زندگی و بهزیستی وجود دارد. تحقیقات متعددی نیز معنا در زندگی را با بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی، عواطف مثبت و رضایت از زندگی مرتبط دانسته‌اند (سبک زایی و ناستیزای^{۱۳}، ۲۰۲۳؛ چنگ^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۳).

علاوه بر تأثیر بر مستقیم ذهن‌آگاهی و خودمراقبتی بهوشیار بر بهزیستی ذهنی احتمالاً این متغیرها می‌توانند به‌طور غیرمستقیم و با ارتقاء معنا در زندگی به بهبود بهزیستی ذهنی کمک کنند. نتایج پژوهش‌ها حاکی از ارتباط مثبت میان ذهن‌آگاهی و معنا در زندگی (آلیچ^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۳؛ تان^{۱۶}، ۲۰۲۱) و همچنین نشان‌دهنده نقش میانجی معنا در زندگی در رابطه مثبت بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی ذهنی است (کلوسمن و همکاران، ۲۰۲۲). پیوند ذهن‌آگاهی و معنا پادزهری برای استرس، گذرگاهی به توانمندی‌ها و پلی برای نزدیک شدن به دیگران به‌ویژه در حرفه‌های یاری‌رسانی است (استگر و اکمن، ۲۰۱۶). از دیگر عوامل مرتبط با معنا خودمراقبتی بهوشیار است. به گفته گارلند^{۱۷} و همکاران (۲۰۱۵) اثر پرداختن به تمرین‌های بهوشیار از طریق معنا با فرایندهای شناختی سازگاری با استرس (نشانه‌های بهزیستی پایین) مرتبط است. نتایج مطالعه دپنر^{۱۸} و همکاران (۲۰۲۱) بر روی کارکنان مراقبت تسکینی نشان داد پرداختن بیشتر به رفتارهای خودمراقبتی بهوشیار، پیش‌بینی کننده سطوح بالاتری از ایجاد معنا است و همچنین یک ارتباط غیرمستقیم بین رفتارهای خودمراقبتی بهوشیار با کیفیت زندگی حرفه‌ای و نشانه‌های بهزیستی با نقش واسطه‌ای ایجاد معنا در زندگی مشخص شد.

بهزیستی روان‌درمانگران یک بخش بسیار مهم و سرنوشت‌ساز کار با مراجعان است؛ بنابراین درک تمام و کمال مفهوم سلامتی و بهزیستی و داشتن راهبردهایی برای قرارگرفتن در مسیر بهزیستی فردی و حرفه‌ای اهمیت بسیاری برای روانشناسان و مشاوران دارد (پلات و فیکلینگ^{۱۹}، ۲۰۲۲). همچنین با توجه به مخاطره‌آمیز بودن حرفه روان‌درمانگری و تأثیر آن بر فرایند درمان و نظریه اینکه تحقیقات محدودی در مورد روانشناسان در دسترس است و تاکنون تحقیقات اندکی به مفاهیمی چون بهزیستی ذهنی، معنادار زندگی و خودمراقبتی بهوشیار در این قشر پرداخته است، شناسایی عواملی که بهزیستی ذهنی روانشناسان و مشاوران را ارتقاء دهد از ضرورت ویژه‌ای برخوردار است. در این راستا پژوهش حاضر به بررسی آن حوزه‌های کشف نشده و احتمالاً راه‌گشا می‌پردازد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی معنا در زندگی در تبیین روابط علی بین خودمراقبتی بهوشیار و ذهن‌آگاهی با بهزیستی ذهنی متخصصین روانشناسی و مشاوره بود.

1 Lu
2 Klusman
3 Morrow
4 Barlow
5 meaning in life
6 presence of meaning
7 search for meaning
8 Steger
9 Chan
10 Ekma
11 Li
12 Wang
13 Sabkzaie & nastezaie
14 cheng
15 Aliche
16 Tan
17 Garland
18 Depner
19 Plat & Fickling

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی روان‌شناسان و مشاوران مشغول به کار در مراکز و کلینیک‌های روان‌شناسی و مشاوره استان تهران در سال ۱۴۰۲ بود. در برآورد حجم نمونه در پژوهش‌های مبتنی بر مدل ساختاری، تعداد نمونه بالای ۲۰۰ نفر پیشنهاد شده است (گربینگ و اندرسون^۱، ۱۹۸۵). برای تعیین حجم نمونه با اندازه اثر ۰/۱۵، خطای آلفای ۰/۰۵ و توان آزمون ۰/۹۵، و تعداد ابعاد متغیرهای پیش‌بین، حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G^*Power ۲۱۷ به دست آمد؛ برای افزایش تعمیم‌پذیری و همچنین در نظر گرفتن افت شرکت کنندگان، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه تکمیل شد. روش نمونه‌گیری در دسترس بود، به این ترتیب که با مراجعه به لیست مراکز روانشناسی زیر نظر سازمان نظام روانشناسی، سازمان بهزیستی و وزارت ورزش و جوانان بر اساس هدف پژوهش مراکز به‌صورت در دسترس انتخاب شدند، پس از آن ۳۰۰ نفر از روانشناسان و مشاوران مشغول به کار در این مراکز که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند؛ پس از ارائه توضیحات لازم از آنها برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد و لینک پرسشنامه آنلاین در پلتفرم‌های واتساپ و تلگرام در گروه مجازی شکل گرفته روانشناسان ارسال شد. پس از حذف پاسخنامه‌های نامعتبر، تعداد نمونه به ۲۵۳ نفر رسید. معیارهای ورود به پژوهش شامل برخورداری از تحصیلات حداقل فوق‌لیسانس رشته‌های روانشناسی و مشاوره و حداقل یک سال سابقه فعالیت در زمینه خدمات روان‌درمانی و مشاوره بود. همچنین ملاک خروج از پژوهش، انصراف شرکت‌کنندگان از تکمیل پرسشنامه‌ها و پرسشنامه‌های ناقص بود. لازم به ذکر است که در این پژوهش تمامی ملاحظات اخلاقی از قبیل رعایت اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات، اصل رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش و امکان خروج آزادانه از آن رعایت شد. مقاله حاضر از رساله دکتری تخصصی روانشناسی سلامت نویسنده اول، مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی با کد اخلاق IR.IAU.CTB.REC.1402.197 مستخرج گردیده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و روش تحلیل معادلات ساختاری با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۸ و AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی (FFMQ^۲): این ابزار یک پرسشنامه خود سنجی ۳۹ گزینه‌ای دارای ۵ زیر مقیاس (عامل) مشاهده‌گری^۳، توصیف^۴، عمل با آگاهی^۵، بی‌قضاوتی نسبت به تجربه درونی^۶ و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی^۷ است که توسط بائر^۸ و همکاران (۲۰۰۶) ساخته شده است. طیف نمرات در این پرسشنامه ۳۹-۱۹۵ است و کسب نمره بالاتر به معنای میزان ذهن آگاهی بیشتر در فرد است. پاسخ‌ها بر اساس لیکرت ۵ درجه‌ای است و روش نمره‌گذاری به این صورت است که نمره هر زیر مقیاس برحسب مجموع ارزش گزینه‌های هر ماده (هرگز = ۱؛ به ندرت = ۲؛ گاهی = ۳؛ اغلب = ۴؛ همیشه = ۵) محاسبه می‌شود. سازندگان آلفای کرونباخ نمره کل ذهن آگاهی و خرده مقیاس-های آن را بالاتر از ۰/۷ گزارش داده و نشان دادند که پرسشنامه روایی معناداری در پیش‌بینی علائم روانشناختی دارد و خرده مقیاس‌های پرسشنامه با مقیاس سرکوب فکری و ناگویی هیجانی همبستگی ۰/۱۶ تا ۰/۶۸ دارد که بیانگر روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه است. تمثالی‌فر و همکاران (۱۳۹۵) در نمونه‌ای ۵۸ نفری پایایی بازآزمایی را بعد از گذشت دو هفته در مقیاس‌های پرسشنامه بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ و کل پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش دادند و نشان دادند که پرسشنامه از روایی سازه مطلوبی برخوردار است و تبیین کننده ۴۹ درصد از واریانس است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این ابزار از ۰/۷۲ الی ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس خودمراقبتی بهوشیار (MSCS^۹): این ابزار یک مقیاس ۳۳ گزینه‌ای است که توسط کوک-کوتون و گایکر (۲۰۱۸) ساخته شده است و شش عامل مراقبت جسمانی^{۱۰}، روابط حمایت‌کننده^{۱۱}، آگاهی بهوشیار^{۱۲}، شفقت به خود^{۱۳} و هدفمندی^{۱۴}، آرمیدگی بهوشیار^{۱۵} و ساختار حمایت‌کننده^{۱۶} را می‌سنجد. پاسخ‌ها بر اساس لیکرت ۵ درجه‌ای است و روش نمره‌گذاری به این صورت است که نمره هر زیر مقیاس بر حسب

1 Gerbing & Anderson

2 Five Factor mindfulness Questionnaire (FFMQ)

3 observing

4 describing

5 acting with awareness

6 non-judging of inner experience

7 non-activity to inner experience

8 Baer

9 Mindful Self-Care Scale (MSCS)

10 physical care

11 supportive relationship

12 mindful awareness

13 self-compassion

14 purpose

15 mindful relaxation

16 supportive structure

میانگین مجموع ارزش گزینه های هر ماده (هرگز = ۱؛ به ندرت = ۲؛ گاهی = ۳؛ اغلب = ۴؛ به طور مرتب = ۵) محاسبه می شود. دامنه نمرات بین ۱۶۵-۳۳ است که کسب نمره بالاتر به معنای میزان خودمراقبتی بهوشیارانه بیشتر در فرد است. دپنر و کوک کوتون (۲۰۲۰) روایی همگرایی این مقیاس را ۰/۵۹ و ضریب آلفای کرونباخ مؤلفه های شش گانه مقیاس خود مراقبتی بهوشیار را ۰/۶۹ تا ۰/۹۲ گزارش نمودند. در این پژوهش روایی صوری مقیاس خودمراقبتی بهوشیار بر اساس نظر ۸ نفر از اساتید روانشناسی به لحاظ همخوانی با فرهنگ کشور ایران و مطلوب بودن ترجمه، ارزیابی و مورد تأیید قرار گرفت. میانگین ضرایب همبستگی بین مؤلفه های دو متغیر خودمراقبتی بهوشیار و خودتنظیمی (ایبانز^۱ و همکاران، ۲۰۰۵) برابر با ۰/۴۳ به دست آمد. که بیانگر روایی همگرایی این مقیاس است. همچنین در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای مؤلفه های ابزار ۰/۶۶ تا ۰/۸۵ به دست آمد.

مقیاس بهزیستی ذهنی^۲ (SWQ): ساخت و هنجاریابی این مقیاس توسط مولوی و همکاران (۱۳۸۹) صورت گرفته است، این مقیاس دارای ۳۹ گزینه و شامل چهار خرده مقیاس است که عبارتند از: (۱) سرزندگی^۳ (۲) اراده^۴ (مجموع این دو زیرمقیاس، عواطف مثبت را تشکیل می دهند)، (۳) روان رنجوری^۵ و (۴) استرس-افسردگی (مجموع این دو زیرمقیاس، عواطف منفی را تشکیل می دهند). نمره گزاری بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرتی از کاملاً نادرست تا کاملاً درست انجام می شود. نمره کل بهزیستی ذهنی از جمع تمامی ۳۹ گزینه به دست می آید؛ حداقل نمرات اکتسابی در این پرسشنامه ۳۹ و حداکثر نمره ۱۹۵ است و کسب نمره بالاتر به معنای میزان بهزیستی ذهنی بیشتر است. در پژوهش مولوی و همکاران (۱۳۸۹)، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۶ و برای زیرمقیاس ها بالاتر از ۰/۸ به دست آمده است. آنها در بررسی روایی پرسشنامه از روایی محتوایی و تشخیصی استفاده کرده اند و برای تعیین روایی تشخیصی تفاوت میان دو گروه سالم و بیمار مراجعه کننده به یک کلینیک را به دست آوردند که تفاوت دو گروه در سطح معنی داری بود؛ همچنین نقطه برش، حساسیت و ویژگی پرسشنامه به ترتیب ۱/۹، ۶۷/۵٪، ۷۸٪ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این ابزار از ۰/۷۶ الی ۰/۸۸ محاسبه شد.

پرسشنامه معنا در زندگی^۶ (MLQ): این پرسشنامه که توسط استگر و همکاران در سال ۲۰۰۶ تدوین شده است دو بعد معنا یعنی وجود معنا^۷ و جستجوی معنا^۸ را می سنجد، دارای ۱۰ گزینه است و طیف نمره گزاری آن به روش لیکرت هفت درجه ای از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) است. دامنه نمره ها در دو زیرمقیاس بین ۵ تا ۳۵ است. کسب نمره بالاتر از ۲۴ در هر زیرمقیاس، به معنای حس معناداری و هدفمندی در زندگی و دنبال کردن فعالانه کسی یا چیزی است که به زندگی فرد هدف یا معنا می دهد. استگر و همکاران (۲۰۰۶) روایی همگرایی زیرمقیاس وجود معنا را ۰/۸۶ و خرده مقیاس جستجوی معنا را ۰/۸۷ به دست آوردند؛ همچنین قابلیت اعتماد خرده مقیاس وجود معنا را ۰/۷ و قابلیت اعتماد جستجوی معنا را ۰/۷۳ برآورد کردند و در فاصله زمانی یک ماهه اعتبار بازآزمایی مناسب (۰/۷۰) برای زیرمقیاس وجود معنا و ۰/۷۳ برای زیرمقیاس جستجو گزارش داده اند (استگر و همکاران، ۲۰۰۶). در ایران روایی صوری این پرسشنامه در حد مطلوب و روایی محتوایی با استفاده از روش لاوشه ۸۰٪ محاسبه شد و ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد (غلامحمدی و همکاران، ۱۳۹۲). در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ برای وجود معنا ۰/۷۳ و جستجوی معنا ۰/۶۹ به دست آمد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۲۵۳ روان شناس و مشاور با میانگین و انحراف استاندارد سنی ۴۱/۵۰ و ۷/۶۲ حضور داشتند. ۱۱۲ نفر (۴۴/۳ درصد) از شرکت کنندگان مرد و ۱۴۱ نفر (۵۵/۷ درصد) زن بودند. میانگین و انحراف استاندارد سابقه کار شرکت کنندگان به ترتیب برابر با ۶/۹۸ و ۴/۲۱ سال بود. در بین شرکت کنندگان مدرک تحصیلی ۵۱ نفر (۲۰/۲ درصد) فوق لیسانس، ۹۰ نفر (۳۵/۶ درصد) دانشجوی دکتری و ۱۱۲ نفر (۴۴/۷۳ درصد) دکتری بود.

1 Ibanz

2 Subjective well-being Questionnaire (SWQ)

3 vitality

4 Determination

5 neurosis

6 Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

7 presence of meaning

8 search for meaning

در شکل ۱ مدل نهایی پژوهش حاضر پس از حذف مسیرهای غیرمعیاردار رسم شده است. مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه (R^2) برای متغیر بهزیستی ذهنی برابر با ۰/۳۶ به دست آمد، بیانگر آن است که خودمراقبتی بهوشیار، ذهن آگاهی و معنای زندگی در مجموع ۳۶ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را در روان شناسان و مشاوران تبیین می‌کند. مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم معیاردار بین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ و ۳ ذکر شده است.

جدول ۲. ضرایب مسیر مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	ضرایب استاندارد	انحراف استاندارد	آماره (t)	S.E	C.R.	سطح معناداری
ذهن آگاهی	معنای زندگی	۰/۴۰۷	۰/۳۶۸	۴/۴۳	۰/۱۰۹	۳/۳۷۶	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	بهزیستی ذهنی	۰/۰۸۶	۰/۱۵۸	۱/۴۸	۰/۱۹۶	۰/۸۰۶	۰/۴۰۱
خودمراقبتی بهوشیار	معنای زندگی	۰/۲۹۱	۰/۱۵۴	۵/۲۱	۰/۰۴۲	۳/۶۶۶	۰/۰۰۱
خودمراقبتی بهوشیار	بهزیستی ذهنی	۰/۱۹۴	۰/۲۰۷	۳/۷۸	۰/۰۸۳	۲/۴۹۳	۰/۰۰۸
معنای زندگی	بهزیستی ذهنی	۰/۴۵۳	۰/۹۱۶	۴/۰۳	۰/۲۵۳	۳/۶۲۰	۰/۰۰۱

جدول ۲ نشان می‌دهد که ضریب مسیر بین ذهن آگاهی با معنای زندگی، خودمراقبتی بهوشیار با معنای زندگی، خودمراقبتی بهوشیار با بهزیستی ذهنی، معنای زندگی با بهزیستی ذهنی ($P = ۰/۰۰۱$) مثبت و معنادار بود اما ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی ارتباط معناداری نداشت.

جدول ۳. ضرایب مسیر غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

متغیر پیش بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	ضرایب استاندارد	انحراف استاندارد	آماره (t)	S.E	سطح معناداری
ذهن آگاهی	معنای زندگی	بهزیستی ذهنی	۰/۱۸۵	۰/۳۳۷	۳/۸۹	۰/۱۲۵	۰/۰۰۱
خودمراقبتی بهوشیار	معنای زندگی	بهزیستی ذهنی	۰/۱۳۲	۰/۱۴۱	۳/۳۲	۰/۰۴۷	۰/۰۰۱

جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب مسیر غیرمستقیم (با نقش میانجی معنای زندگی) بین خودمراقبتی بهوشیار ($\beta = ۰/۱۳۲$, $P = ۰/۰۰۱$) و ذهن آگاهی ($\beta = ۰/۱۸۵$, $P = ۰/۰۰۱$) با بهزیستی ذهنی مثبت و معنادار است. در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده آورده شده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده

شاخص‌های برازندگی	χ^2	درجه آزادی مدل	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	IFI	NFI	RMSEA
مدل	۱۸۴/۳۱	۱۱۳	۱/۶۳	۰/۹۲۲	۰/۸۹۴	۰/۹۶۲	۰/۹۶۳	۰/۹۱۸	۰/۰۵۰
نقطه برش	-	-	کمتر از ۳	۰/۹۰ >	۰/۸۵۰ >	۰/۹۰ >	۰/۹۰ >	۰/۹۰ >	۰/۰۸ <

جدول ۴ نشان می‌دهد که شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل از برازش قابل قبول مدل ساختاری با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین روابط علی بین ذهن آگاهی و خودمراقبتی بهوشیار با بهزیستی ذهنی در روان شناسان و مشاوران بر اساس نقش میانجی گر معنا در زندگی بود. نتایج نشان داد که پرداختن به رفتارهای خودمراقبتی بهوشیار با مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی در ارتباط مثبت است. این نتایج با یافته‌های هالادی و کوک-کوتون (۲۰۲۳)؛ چترجی و جیتوانی (۲۰۲۰)؛ سنبل و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود.

بر اساس نظریه کوک-کوتون و کایگر (۲۰۱۸) خودمراقبتی بهوشیارانه به واسطه آگاهی بهوشیار از نیازهای درونی فرد و از تقاضاهای بیرونی و چالش‌ها و همچنین انجام قصدمندانه تمرینات خاص خودمراقبتی، به نیازهای و تقاضاها به شیوه‌ای می‌پردازد که بهزیستی جسمانی و هیجانی و اثربخشی شخصی را موجب می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت زمانیکه افراد به انجام تمرین‌های خودمراقبتی می‌پردازند تاب‌آوری و ظرفیت آنها را برای مواجه با چالش‌ها افزایش می‌یابد (کوک-کوتون و کایگر، ۲۰۱۸)؛ روان‌درمانگرانی که بهوشیارانه و آگاهانه به تمرین‌های خودمراقبتی در جنبه‌های مختلف می‌پردازند به این صورت که فعالیت‌های جسمانی و ورزش را در برنامه روزانه

نقش میانجی گر معنا در زندگی در تبیین روابط علی بین خودمراقبتی بهوشیار و ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی متخصصین روانشناسی و مشاوره
Explaining the causal relationships between mindfulness and mindful self-care with subjective well-being in ...

خود قرار می دهند، روابط حمایت کننده برای خود ایجاد می کنند، به تمرینات ذهنی-بدنی و آرمیدگی بهوشیار می پردازند، دارای هدفمندی در زندگی شان هستند و با خود با شفقت رفتار می کنند و در نهایت آگاهی بهوشیارانه از افکار و احساساتشان دارند و به این طریق میان جنبه های درونی و بیرونی خود تعادل و هماهنگی برقرار می کنند (کوک کتون و گایکر، ۲۰۱۸، هاتکیس^۱، ۲۰۱۸)، ظرفیت روانی شان در مواجهه با رنج مراجعان، تروماها و وقایع استرس زا افزایش می یابد؛ در نتیجه کمتر دچار عواطف منفی و استرس می شوند، قابلیت تجربه عواطف مثبت به واسطه تمرینات بهوشیارانه در آنها بیشتر می شود و به این ترتیب میزان بهزیستی ذهنی بالاتری را تجربه می کنند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین ذهن آگاهی بر بهزیستی ذهنی رابطه مثبت وجود دارد. این یافته با یافته های پژوهش های لو و همکاران (۲۰۲۴)، دو سیلوا و همکاران (۲۰۲۳)، کلوسمن و همکاران (۲۰۲۲) و مورو و همکاران (۲۰۲۲) مبنی بر وجود رابطه مثبت بین ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی همسو بود. در تبیین این یافته و بر طبق الگوی مقابله ای ذهن آگاهانه (گارلند و همکاران، ۲۰۱۵) می توان گفت زمانی که روان درمانگران از موضع ذهن آگاهی عمل می کنند، ظرفیت آن ها برای انعطاف شناختی بیشتر افزایش می یابد، در نتیجه با ارزیابی دوباره شرایط می توانند آن ها را پر معنا ببینند؛ در پی آن، در موقعیت توجه به آنچه هدفمند و مثبت است، هیجان مثبت ایجاد می شود که به ساخت و گسترش ارزیابی دوباره مثبت منجر می شود و نتیجه آن، عواطف مثبت و نگرش هایی است که عواطف منفی و استرس را کاهش می دهد، به این ترتیب پرورش ذهن آگاهی قابلیت بیشتری برای ارزیابی های دوباره مثبت در مواجهه با مشکلات مربوط به خصوصیات نقش (مانند مسئولیت پذیری حرفه ای و بالینی و کنترل محدود بر نتایج) که آن ها را مستعد فرسودگی می سازد، ایجاد می کند و آسیب پذیری نسبت به ترومای ثانویه از درگیری همدلانه با مراجعان آسیب دیده را کاهش می دهد. ارزیابی مثبت دوباره و ذهن آگاهی با تقویت یکدیگر دور بالا رنده ای ایجاد می کنند که رنج و پریشانی را کاهش می دهد و به بهزیستی فرد منتهی می شود (گارلند و همکاران، ۲۰۱۵). به این ترتیب روان درمانگرانی که از ذهن آگاهی و مهارت های آن بیشتر بهره مند هستند بهتر می توانند بر استرس های خاص این حرفه و هیجانات منفی شان فائق آمده، نیروی اراده و سرزندگی خود را حفظ کنند و مسیر بهزیستی ذهنی شان را هموار نمایند.

در یافته دیگر پژوهش مشخص شد که میان معنا در زندگی و بهزیستی ذهنی رابطه مثبت وجود دارد. این یافته با یافته های کلوسمن و همکاران (۲۰۲۲)؛ وانگ و همکاران (۲۰۲۱)؛ لی و همکاران (۲۰۲۱)؛ سبک زایی و ناستیزای (۲۰۲۳)؛ چنگ و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. فرایندهای مقابله مبتنی بر معنا از طریق چارچوب بندی دوباره مثبت مواجهه های استرس زا می تواند به برخی افراد برای مواجهه با چالش های مرتبط با هدف کمک کنند (روش و اسکیر، ۲۰۱۹). انگیزه انجام مشاغل سخت مانند روان درمانگری در یک چهارچوب معنایی شخصی تاب آوری و دوام آوردن تحت فشار را تقویت می کند. زمانی که روان درمانگران انگیزه های روزانه شان را با حس کلی تر هدفمندی پیوند می زنند و درک خود از جایگاهشان در دنیا را که به آنها فرصت و انگیزه مهربانانه می دهد، تقویت می کنند امکان تجربه عواطف مثبت بیشتر را فراهم می کنند و سپری برای مقابله با عواطف منفی مانند استرس به وجود می آورند که این امر زمینه را برای بهزیستی ذهنی بیشتر فراهم می آورد. در نهایت از آنجایی که هدف نهایی جستجوی معنا در دیدگاه روانشناسی مثبت نگر، تلاش برای رسیدن به "خوبی" است، از این دیدگاه معنا به افراد از جمله روان درمانگران این توانایی را می دهد تا از طریق تبدیل شرایط منفی به مثبت، هم احساسات مثبت را تجربه کنند و هم به حس عمیق تری از رضایت در زندگی که از نشانه های بهزیستی است دست یابند (باتیانی و روتو نترز^۲، ۱۴۰۰). یافته دیگر این پژوهش نشان داد که خودمراقبتی بهوشیار با میانجی گری معنا در زندگی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد. این یافته با یافته پژوهش دپنر و کوک-کوتون (۲۰۲۱) همسو بود. پرداختن به خودمراقبتی بهوشیار می تواند در جهت متعادل و استوار کردن افراد عمل کند به طوری که آن ها بتوانند ظرفیت شناختی برای درگیر شدن در فرایند ایجاد معنا را داشته باشند (دپنر و کوک-کوتون، ۲۰۲۱). بر اساس این دیدگاه در تبیین این یافته می توان گفت انجام رفتارهای خودمراقبتی بهوشیار در جنبه های مختلف آن از جمله مراقبت جسمانی، آگاهی بهوشیار، شفقت به خود و هدفمندی، موجب تغییرات فرد در زمینه رابطه با افکار و احساسات و بدن خود، مهربانی با خویش و دیدگاه هدفمندی و معناداری تجارب زندگی در زمینه چالش ها به نحوی می شود که پتانسیل شناختی فرد برای ایجاد معنا در زندگی ارتقا می یابد و در نتیجه به مرور این مفهوم در ابعاد مختلف زندگی وی گسترش می یابد.

یافته دیگر این تحقیق نشان داد که ذهن آگاهی به واسطه معنا در زندگی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد. این یافته با نتایج پژوهش کلوسمن و همکاران (۲۰۲۲)، نتایج پژوهش های آلیچ و همکاران (۲۰۲۳) و تان و همکاران (۲۰۲۱) مبنی بر رابطه مثبت ذهن آگاهی و معنا در زندگی همسو بود. در تبیین این یافته و بر طبق نظریه ذهن آگاهی به سوی معنا، ذهن آگاهی به فرد اجازه می دهد از ارزیابی های

1 Hotchkiss
2 Bathany & Russo-Netzer

استرس به‌سوی یک موقعیت فراشناختی آگاهی که ارزیابی دوباره‌ای از وقایع زندگی را تعدیل و منطبق می‌کند مرکزیت زدایی کند. این ارزیابی دوباره غنی می‌شود و زمانی که فرد از جنبه‌های مثبت با رفتار محیطی اجتماعی لذت می‌برد، متعاقباً برانگیختن رفتارهای ارزش محور و درنهایت ایجاد معنا در زندگی رخ می‌دهد (گارلند و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین پیوندی ذاتی بین معنا و ذهن‌آگاهی وجود دارد؛ انسان‌ها تنها در صورتی که ابتدا از معنا آگاه باشند، می‌توانند به آن شکل دهند و از آن استفاده کنند؛ مراقبه‌های خویشتن‌نگرانه ذهن‌آگاهی به فرد خواسته‌های اساسی‌اش را یادآوری می‌کنند و به شناسایی انگیزه‌ها و زندگی پر معنا کمک خواهند کرد (استگر و اکمن، ۲۰۱۶). این افزایش معنای منتج از ذهن‌آگاهی، با بهزیستی ارتباط دارد؛ معنا می‌تواند مکانیسمی کلیدی از ذهن‌آگاهی باشد که منجر به افزایش هر دو نوع بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی می‌شود (یوسپ^۱، ۲۰۱۶). در ادامه تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی و معنا از طریق پرورش همدلی و شفقت، دو روش مجاب‌کننده و مکمل برای مدیریت عواطف منفی از جمله استرس در مشاغل خدمات انسانی و مراقبت از سلامت هستند. بدین طریق ذهن‌آگاهی و معنا در زندگی مدیریت موقعیت‌های بیش استرس‌آوری که نیازمند گوش‌به‌زنگی و درایت است (مانند فرایند و ارتباط درمانی به‌ویژه در مورد کار با مراجع به‌شدت آسیب‌دیده) و موقعیت‌های بیش معناداری که حاصل فرصتی برای ارتباط عمیق و تاب‌آوری است را امکان‌پذیر و سهل‌تر می‌سازند (استگر و اکمن، ۲۰۱۶).

به‌طور کلی، این پژوهش نشان داد که میان متغیرهای پژوهش از جمله ذهن‌آگاهی و خودمراقبتی بهوشیار با بهزیستی و معنا در زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و معنا در زندگی با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد. همچنین، معنا در زندگی در رابطه میان ذهن‌آگاهی و خودمراقبتی بهوشیار با بهزیستی ذهنی نقش میانجی دارد. بنابراین، می‌توان گفت خودمراقبتی بهوشیار و ذهن‌آگاهی از طریق تأثیری که بر ایجاد و دنبال کردن معنا در زندگی دارند، می‌توانند بهزیستی ذهنی روان‌شناسان و مشاوران را ارتقاء دهند. در همین راستا توصیه می‌شود پژوهشگران و متخصصان حوزه سلامت در طراحی مداخلات، برنامه‌های آموزشی برای یادگیری و پرورش شیوه ذهن‌آگاهی و خودمراقبتی بهوشیار را به‌منظور افزایش حس معنا در زندگی و ارتقاء بهزیستی ذهنی در این دسته از متخصصان در نظر بگیرند. برخی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، تعمیم‌پذیری نتایج آن را با محدودیت مواجه می‌کند. از جمله استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، استفاده از ابزار خودگزارشی، محدود بودن جامعه آماری به روانشناسان و مشاوران استان تهران و در نظر نگرفتن سایر متغیرهای روانشناختی موثر در بهزیستی ذهنی؛ همچنین چون نوع پژوهش همبستگی بود، محدودیت‌هایی را در زمینه اسناد علّت شناختی متغیرهای مورد بررسی ایجاد می‌کند. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از شیوه نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود و پژوهش در گروه‌ها و حجم بیشتر انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود به بررسی نقش سایر متغیرهای روانشناختی موثر در بهزیستی ذهنی پرداخته شود و متغیرهای واسطه‌ای دیگری که بر رابطه متغیرهای پژوهش تأثیرگذار هستند، شناسایی و بررسی شوند.

منابع

- تمنایی‌فر، ش.، اصغرنژاد فرید، ع.، میرزایی، م. و سلیمانی، م. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۲ (۴۷)، ۳۲۹-۳۲۱. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054978>
- باتیانی، ا.، روسو نترز، پ. (۱۴۰۰). معنا: از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر و انگیزستانسالیال. ترجمه پیمان رحیمی نژاد، فائزه پرداختی؛ تهران: روانشناسی و هنر شاپیرو، ش. کارلسون، ل. (۱۴۰۲). هنر و علم ذهن‌آگاهی: ادغام ذهن‌آگاهی در روانشناسی و حرفه‌های یاری‌رسان. ترجمه غزال گلشنی؛ تهران: ارجمند.
- کابات‌زین، ج. (۱۳۹۷). ذهن‌آگاهی برای آغازگران: راهی برای بهسازی لحظه حال و تمام زندگی. ترجمه غزال گلشنی، پیمان رحیمی نژاد؛ تهران: روانشناسی و هنر. غلام محمدی، ه.، فروغان، م.، بهرامی، ف.، یونس، س.ج.؛ فرضی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی محتوای آموزش دینی بر معنادارشدن زندگی سالمندان مرد، *مجله مطالعات ناتوانی*. ۳ (۲)، ۴۳-۳۴. <http://jdisabilstud.org/article-1-338-fa.html>
- مولوی، ح.؛ ترکان، ه.؛ سلطانی، ا.؛ پالاهنگ، ح. (۱۳۸۹). هنجاریابی و سنجش روایی و پایایی پرسش‌نامه بهزیستی ذهنی. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۳، ۲۳۸-۲۳۱. [ID. https://sid.ir/paper/17069/fa](https://sid.ir/paper/17069/fa)
- Aliche, C. J., Ifeagwazi, C. M., & Ezenwa, M. O. (2023). Relationship between mindfulness, meaning in life and post-traumatic growth among Nigerian cancer patients. *Psychology, Health & Medicine*, 28(2), 475-485. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2095576>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barlow, M. A., Wrosch, C., & McGrath, J. J. (2020). Goal adjustment capacities and quality of life: A meta-analytic review. *Journal of Personality*, 88(2), 307-323. <https://doi.org/10.1111/jopy.12492>
- Chan, W. C. H. (2024). Applying Logotheapy in teaching meaning in life in professional training and social work education. *The British Journal of Social Work*, 54(1), 77-94. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad181>

نقش میانجی گر معنا در زندگی در تبیین روابط علی بین خودمراقبتی بهوشیار و ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی متخصصین روانشناسی و مشاوره
Explaining the causal relationships between mindfulness and mindful self-care with subjective well-being in ...

- Chatterjee, S., & Jethwani, J. (2020). A study of the relationship between mindful self-care and subjective well-being among college students and working professionals. *International Journal of Innovative Research in Technology*, 7(2), 417-425. DOI:10.6084/m9.figshare.12781160
- Cheng, Q., Lu, W., Duan, Y., Li, J., Xie, J., & Chen, Y. (2023). Spiritual well-being and its association with hope and meaning in life among gastrointestinal cancer patients: a cross-sectional study. *Supportive Care in Cancer*, 31(4), 243. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07696-5>
- Cook-Cottone, C., & Guyker, W. M. (2018). The development and validation of the mindful self-care scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161-175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>
- da Silva, C. C. G., Bolognani, C. V., Amorim, F. F., & Imoto, A. M. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Systematic reviews*, 12(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02244-y>
- Depner, R. M., Cook-Cottone, C. P., & Kim, S. (2021). Structural relationship between mindful self-care, meaning made, and palliative worker's quality of life. *International Journal of Stress Management*, 28(1), 74-87. <https://doi.org/10.1037/str0000209>
- Du, J., Liu, Y., Xu, Z. et al. Global effects of progress towards Sustainable Development Goals on subjective well-being. *Nat Sustain* 7, 360-367 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41893-024-01270-5>
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological inquiry*, 26(4), 293-314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Gerbing, D. W., & Anderson, J. C. (1985). The effects of sampling error and model characteristics on parameter estimation for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Multivariate behavioral research*, 20(3), 255-271. <https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2003.2>
- Halady, E., & Cook-Cottone, C. (2023). Mindful self-care, coping, and meaning in life: An examination of the professional quality of life and well-being among individuals who support and provide services to refugees. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(Suppl 2), S465-S473. <https://doi.org/10.1037/tra0001502>
- Harder, J. A., Hawkins, J. R., Kao, C.-E. (J.), MacIsaac, A., & Maranzan, K. A. (2024). Trends in professional psychology trainee self-care: Before and 1 year into the COVID-19 pandemic. *Training and Education in Professional Psychology*, 18(1), 59-68. <https://doi.org/10.1037/tep0000458>
- Hotchkiss, J. T. (2018). Mindful self-care and secondary traumatic stress mediate a relationship between compassion satisfaction and burnout risk among hospice care professionals. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 37(2), 1-10. <https://doi.org/10.1177/1049909118756657>
- Huang, D., & Zhou, H. (2024). Self-sacrificial leadership, thriving at work, workplace well-being, and work-family conflict during the COVID-19 crisis: The moderating role of self-leadership. *BRQ Business Research Quarterly*, 27(1), 10-25. <https://doi.org/10.1177/23409444231203744>
- Hutchins, H. M., & Rainbolt, H. (2017). What triggers imposter phenomenon among academic faculty? A critical incident study exploring antecedents, coping, and development opportunities. *Human Resource Development International*, 20(3), 194-214. <https://doi.org/10.1080/13678868.2016.1248205>
- Ibanez, M. I., Ruiperez, M. A., Moya, J., Marques, M. J., & Ortet, G. (2005). A short version of the Self-Regulation Inventory (SRI-S). *Personality and Individual Differences*, 39, 1055-1059. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.029>
- Laverdière, O., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S., Chamberland, S., & Descôteaux, J. (2019). Psychotherapists' professional quality of life. *Traumatology*, 25(3), 208. <https://doi.org/10.1037/trm0000177>
- Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the meaning in life questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22, 467-489. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y>
- Lu, C. P., Dijk, S. W., Pandit, A., Kranenburg, L., Luik, A. I., & Hunink, M. M. (2024). The effect of mindfulness-based interventions on reducing stress in future health professionals: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(2), 765-792. <https://doi.org/10.1111/aphw.12472>
- Marotta, M., Gorini, F., Parlanti, A., Berti, S., & Vassalle, C. (2022). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Well-Being, Burnout and Stress of Italian Healthcare Professionals during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, 11(11), 3136. <https://doi.org/10.3390/jcm11113136>
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). Mindfulness-based programs and school adjustment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of school psychology*, 97, 43-62. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.007>
- Morrow, E. H., Mai, T., Choi, B., Gu, L. Y., Thielking, P., Sandweiss, D., & Qeadan, F. (2022). Comparison of mindfulness interventions for healthcare professionals: A mixed-methods study. *Complementary Therapies in Medicine*, 70, 102864. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102864>
- Plath, A. M., & Fickling, M. J. (2022). Task-oriented self-care: An innovative approach to wellness for counselors. *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(1), 55-66. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1842274>
- Sabokzaie, A., & Nastiezaie, N. (2023). The Relationship of Meaning of Life, Spiritual Well-Being and Ego Strength with COVID-19-Related Anxiety. *Positive Psychology Research*, 9(1), 107-124. [10.22108/PPLS.2023.128381.2104](https://doi.org/10.22108/PPLS.2023.128381.2104)
- Steger, M. F., & Ekman, E. (2016). Working it: Making meaning with workplace mindfulness. In *Mindfulness in Positive Psychology* (pp. 228-242). Routledge. [10.4324/9781315747217-18](https://doi.org/10.4324/9781315747217-18)
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sunbul, Z. A., Malkoç, A., Gordesli, M. A., Arslan, R., & Çekici, F. (2018). Mindful Self-Care Scale (MSCS): Adaptation and validation in a normative Turkish sample. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 887-892. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.4.887>
- Tan, C. S., Hashim, I. H. M., Pheh, K. S., Pratt, C., Chung, M. H., & Setyowati, A. (2021). The mediating role of openness to experience and curiosity in the relationship between mindfulness and meaning in life: Evidence from four countries. *Current psychology*, 1-11.
- Tiwari, A., Saraff, S., & Nair, R. (2020). Impact of Emotional Labor on Burnout and Subjective Well Being of Female Counselors and Female Teachers. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 523-532. <https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.02.1>
- Villwock, J. A., Sobin, L. B., Koester, L. A., & Harris, T. M. (2016). Impostor syndrome and burnout among American medical students: a pilot study. *International journal of medical education*, 7, 364. [doi: 10.5116/ijme.5801.eac4](https://doi.org/10.5116/ijme.5801.eac4). PMID: 27802178; PMCID: PMC5116369.
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-lagged analyses between life meaning, self-compassion, and subjective well-being among gifted adults. *Mindfulness*, 10(7), 1294-1303. [10.1007/s12671-018-1078-x](https://doi.org/10.1007/s12671-018-1078-x)
- Wang, K. T., Sheveleva, M. S., & Permyakova, T. M. (2019). Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 143, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.005>
- Wang, X., Zhang, J., Wu, S., Xiao, W., Wang, Z., Li, F., ... & Miao, D. (2021). Effects of meaning in life on subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 49(4), 1-11. <https://doi.org/10.2224/sbp.9975>
- Wong, M. Y. C., Hotchkiss, J. T., Garcia, A. C. M., Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. (2024). Mindful Self-Care Practices Around the World—Score Reporting and Rasch Modeling of Mindful Self-Care Factors Among 13 Regions and Across 102 Countries. *Mindfulness*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02386-7>
- Yosep, I., Mardhiyah, A., & Sriati, A. (2023). Mindfulness Intervention for Improving Psychological Wellbeing Among Students During COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1425-1437. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S411849>