

The Mediating Role of Psychological Well-Being on the Relationship between Mindfulness and Wisdom in Health Advocates Fighting the Coronavirus Crisis

Farhad Mollae Amjaz*
Ali Farnam**

Introduction

Capabilities that can be formed from experiences, lessons learned, and training can affect the perception of one's own and others' feelings and relationships in the workplace. These capabilities are known as mindfulness. But these abilities, or mindfulness, can affect the wisdom of individuals, which is directly the result of their behavior and actions. Therefore the importance of psychological well-being will lead to more dynamism and activity. Then, it can be said that psychological well-being can affect the wisdom of employees and thus the present study has been conducted to structurally investigate the mediating role of psychological well-being on the relationship between mindfulness and wisdom in health advocates fighting the coronavirus crisis.

Method

The research is descriptive-correlational. The statistical population is all health defenders in Bam, Jiroft, and Kerman, and the statistical population includes nurses between 27 and 45 years old with more than 8 years of experience and active in the coronavirus inpatient department. The research sampling method is a census of community members. Data were collected using the Kentucky Mindfulness Questionnaire, the Reef Psychological Well-Being Questionnaire, and the Ardelit Wisdom Scale (D-WS3). The questionnaires were distributed and collected among 130 individuals. Finally, the obtained data were analyzed using structural equation modeling

* Master of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran.

** Associate Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran.
Corresponding Author: farhadmollaeel@gmail.com

with partial least squares approach in Smart PLS software version 3. In this approach, using PLS test, algorithm, and bootstrapping test, by measuring reliability and validity, path coefficient, significance coefficient and t-statistic, the relationships and effects of variables have been determined.

Results

The internal reliability of the research was assessed using the classical Cronbach's alpha coefficient and two new composite reliability coefficients and the rho-A coefficient. The standard value approved in these coefficients is 0.7. The EVA coefficient was used to measure the convergent validity with a value higher than 0.5 and the Fornell-Larker matrix was used to measure the divergent validity. According to the results, welfare ($\beta = 0.35$, $P = 0.04$) and mindfulness ($\beta = 0.22$, $P = 0.02$) are directly related to wisdom and psychological well-being ($\beta = 0.27$, $P = 0.04$) mediates the relationship between mind. Awareness and wisdom have a direct impact. Thus, the results at the level of t-statistic of 1.96, and significance ($P \leq 0.05$), confirmed the relationships of the hypotheses.

Discussion

Finally, strengthening the minds of health advocates by using psychological well-being improves their wisdom; Therefore, due to the prevalence of mental disorders during the epidemic of emerging diseases without definitive treatment such as Covid-19, psychological interventions such as mindfulness program training cause conscious behaviors and wise responses of health defenders to such a challenge.

Keywords: Coronaviruses, Health defenders, Mindfulness, Psychological well-being, Wisdom.

Author Contributions: *Farhad mollaee amjaz*, collaboration in general framework planning, selection of approaches; final review. *Ali Farnam*, general framework planning, content editing and analyzing, submission and correction. All authors discussed the results, reviewed and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: The authors thank all dear colleagues and professors who have helped us in this research.

Conflicts of Interest: The authors declare there is no conflict of interest in this article. This article extracted from the Ph.D. thesis, with the guidance of Dr. Ali Farnam.

Funding: This article did not receive financial support.

نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و خردمندی در مدافعان سلامت مبارز با بحران کرونا ویروس‌ها

فرهاد ملائی امجز*

علی فرنام**

چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و خردمندی در مدافعان سلامت مبارز با بحران کرونا ویروس اجرا گردیده است. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه کارکنان بخش مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا در سه شهرستان کرمان، بم و جیرفت بودند که طی آذر تا دی ماه سال ۱۳۹۹ مشغول به کار بودند. به دلیل شرایط حاد محدودیت‌های کرونایی به کارکنان در دسترس بخش مراقبت از بیماران کرونایی تعداد ۱۳۰ نفر (شامل ۸۲ زن و ۴۸ مرد) بین سنین ۲۷ تا ۴۵ سال بابه بطور متوسط بیش از ۸ سال سابقه به‌عنوان نمونه به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها به‌وسیله پرسشنامه ذهن‌آگاهی کتناکی، پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف و مقیاس خردمندی آردلت به دست آمده است. داده‌های به دست آمده از ۱۳۰ پرسشنامه با استفاده از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با رویکرد حداقل مربعات جزئی در نرم‌افزار Smart-PLS3 تجزیه و تحلیل شد. طبق نتایج به دست آمده بهزیستی روان‌شناختی ($\beta=0/35, p<0/04$) و ذهن‌آگاهی ($\beta=0/22, p<0/02$) رابطه مستقیمی با خردمندی داشت و ذهن‌آگاهی نیز تأثیر مستقیمی بر بهزیستی روان‌شناختی دارد ($\beta=0/23, p<0/001$). نقش میانجی گر بهزیستی روان‌شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و خردمندی نیز تأیید شد ($p<0/03$). در مجموع، نتایج نشان داد که تقویت ذهن‌آگاهی مدافعان سلامت با استفاده از بهزیستی روان‌شناختی باعث بهبود خردمندی آنان می‌شود؛ بنابراین با توجه به شیوع اختلالات روانی در هنگام همه‌گیری بیماری‌های نوظهور فاقد درمان قطعی مانند کووید-۱۹، مداخلات روان‌شناختی مانند آموزش برنامه

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

** دانشیار روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.. (نویسنده مسئول)

Farnam@ped.usb.ac.ir

مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث رفتارهای آگاهانه و پاسخ‌های خردمندانه مدافعان سلامت می‌شود.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، خردمندی، ذهن‌آگاهی، کروناویروس، مدافعان سلامت

مقدمه

از دسامبر ۲۰۱۹ که همه‌گیری کووید-۱۹ در سراسر جهان یک تهدید جدی برای سلامت مردم بود، بسیاری از سازمان‌ها، از جمله سازمان بهداشت جهانی، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری و نهادهای غیرانتفاعی و انتفاعی، برای کمک به همه کشورها و مناطق در سراسر جهان برای آماده‌سازی فوری برای مقابله با کووید-۱۹ و پاسخگویی به آن (Centers for Disease Control and Prevention- CDCP, 2020)، همکاری کرده‌اند.

از اواخر ۲۰۱۹ میلادی تا امروز چندین ویروس از خانواده ویروس‌های کرونا جامعه بشری و سایر حیوانات را تهدید می‌کند و ادامه آن در سال ۲۰۲۰، نه تنها سازمان‌های دولتی و دستگاه‌های بهداشتی را تحت تأثیر قرار داده بلکه خسارت زیادی بر زندگی شخصی، اجتماعی و شغلی هشت میلیارد انسان روی زمین گذاشته است (Farahani, 2020). موضوع نگران‌کننده در مورد کووید-۱۹ این است که برای سومین بار در کمتر از دو دهه، جهان با اپیدمی ویروس کرونا مواجه است (Wilson & Chen, 2020). اگرچه بیماری کرونا معادل مرگ حتمی برای افرادی که در بخش مراقبت‌های ویژه حضور دارند (Wilson & Chen, 2020) محسوب نمی‌شود اما حضور در چنین موقعیتی مشکلات هیجانی و عاطفی عمیقی را در افراد ایجاد می‌کند و زندگی با چنین بیماری‌هایی تأثیر زیادی در روحیه مراقبان آن‌ها دارد (Dong & Bouey, 2020). افزایش بهداشت روانی و کاهش مشکلات از اهداف مهم اجتماعی می‌باشد (Ahmadi & Asadi, 2017)، در چنین شرایطی، برخی از مدافعان سلامت (منظور از مدافعان سلامت تمامی کارکنان اداری و درمانی مشغول در بخش مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ می‌باشد)، به‌طور متوسط بیش از شانزده ساعت در روز کار می‌کنند که منجر به کمبود خواب کافی می‌شود. اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه در این افراد گزارش شده است (Dong & Bouey, 2020).

احتمال شیوع طولانی‌مدت، ترس از انتقال ویروس به خود، خانه و خانواده، همچنین منابع محدود تجهیزات محافظت شخصی، بیمار شدن دوستان و همکاران و تصمیم‌گیری‌های دشوار

در مورد امکانات کمیاب و نجات‌بخش، مانند استفاده از سیستم تنفسی، فشار روانی زیادی را به مدافعان سلامت وارد می‌کند (Schoch-Spana, 2020). علی‌رغم این تلاش‌ها، کنترل کووید-۱۹ چالش بزرگی برای همه در سراسر کشورها و مناطق با فرهنگ‌های متمایز بوده است. به ویژه پرستاران و پزشکان به‌طور مداوم در خط مقدم این نبرد با همه‌گیری بوده‌اند و از نزدیک در محیط‌های مختلف برای مراقبت از تعداد فزاینده بیماران مبتلا به کووید-۱۹ کار کرده‌اند (Im et al., 2021). از دیگر وضعیتی‌هایی که ویروس کرونا برای مدافعان سلامت بوجود آورده، عدم اطمینان در مورد آینده هست که باعث ناهماهنگی شناختی می‌شود (Li et al., 2020). مراقبین بیمار باید ضمن اتخاذ تصمیمات درمانی مهم، سطح پریشانی عاطفی خود را کنترل کنند تا بتوانند بهترین عملکرد را نشان دهند. مدافعان سلامت برای کسب بصیرت و توسعه انعطاف‌پذیری پاسخ‌های بالقوه برای مقابله با چنین اپیدمی چالش‌برانگیزی به سطح بالای خرد نیاز دارند.

(Ardelt (2005 معتقد است که خرد نقش مهمی در مدیریت بحران و برخورد با مشکلات بدساختار دارد، به‌عبارت‌دیگر، خرد را می‌توان توانایی افراد در سازگاری با چالش‌ها دانست که به‌نوعی تخصص احتیاج دارد. به همین دلیل انتظار می‌رود که پاسخ خردمندان مدافعان سلامت برای انطباق با چنین چالشی از مهم‌ترین نیازهای روانی و رفتاری آن‌ها باشد. مطالعات نشان داده است کارکنان با بهزیستی روان‌شناختی بالاتر افراد پویا و فعالی هستند، استقامت بیشتری از خود نشان می‌دهند، نسبت به رشد حرفه‌ای خود مسئولیت‌پذیرتر هستند، استانداردهای بالاتری برای عملکرد شغلی خود تعیین می‌کنند (Fan et al., 2014)، بهره‌وری بیشتری دارند و از سلامت روان و اشتیاق شغلی بیشتری برخوردارند (Kaabomeir et al., 2020). Sternberg (2001) در تعریفی کامل‌تر، خرد را توانایی دستیابی به تعادل با سازگاری با محیط موجود، شکل دادن به محیط خارجی و انتخاب محیط‌های جدیدی می‌داند به‌دیگر سخن، خرد نیاز به ایجاد تعادل بین مزایای متعدد، پیامدهای فوری و ماندگار و پاسخ‌های محیطی دارد (Sternberg et al., 2009). بدین‌وسیله، مدافعان سلامت می‌توانند محیط روانی سالم‌تری برای خود، همکارانشان، خانواده‌هایشان، بیمارانشان و درنهایت همه اطرافیان ایجاد کنند. اگرچه همه افراد سهم خود را از موقعیت‌های دشوار یا چالش‌برانگیز در طول زندگی تجربه می‌کنند، اما

بیشتر افراد به خرد بالایی نمی‌رسند. تنها کسانی که از منابع شخصیتی بالایی برای تحمل چالش‌های دشوار زندگی برخوردار هستند از چنین تجربیاتی رشد می‌کنند (Ardelt, 2005). یکی از منابع شخصیتی تأثیرگذار بر پاسخ خردمندانه در چنین شرایطی برای مدافعان سلامت بهزیستی روان‌شناختی است. مطالعات و حتی راهکارهای زیادی را مبنی بر رابطه بهزیستی و خردمندی می‌توان یافت (Ardelt & Ferrari, 2019; Zacher & Staudinger, 2018). پژوهش‌های انجام‌شده نشان داد افراد دارای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی توانایی این را دارند که در مورد مشکلات و ناراحتی‌های پیش‌آمده برای آن‌ها چاره‌اندیشی کنند و قادر به انتخاب راه‌حل هستند (Heidari et al., 2020). حتی گروهی از روان‌شناسان به‌جای واژه بهداشت روان، از بهزیستی روان‌شناختی استفاده کرده‌اند. زیرا آن‌ها معتقدند که این کلمه ابعاد مثبت بیشتری را در ذهن ایجاد می‌کند (Hashemi seykhshabani, Amini, 2010).

(Strauss et al., 2020) با بررسی نقش ذهن‌آگاهی در کاهش استرس، نتیجه گرفتند که نقش میانجی ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس و ارتقاء بهزیستی کارکنان سلامت مورد تأیید است. بهزیستی روان‌شناختی تلاشی است برای به حداکثر رساندن ظرفیت و کمال شخصی، که شامل احساس خوب نسبت به خود و زندگی، احساساتی شامل سلطه محیطی، رشد شخصی، تجربه استقلال، روابط مثبت با دیگران، پذیرش خود و هدف در زندگی است (Winfield et al., 2012). یکی از ابعاد اصلی بهزیستی روان‌شناختی، احساسات مثبت در محیط کار است و احساسات مثبت بیانگر اشتغال لذت‌بخش و احساس آگاهی در برابر بی‌حوصلگی است. وقتی افراد احساسات مثبت بالایی دارند، معمولاً احساس علاقه، انرژی، هوشیاری و خوش‌بینی می‌کنند (Jahanbakhsh et al., 2012). در حقیقت، احساس بهزیستی به‌عنوان یک احساس مثبت و یک احساس رضایت عمومی از زندگی تعریف می‌شود که شامل خود و دیگران در زمینه‌های مختلف خانواده، شغل و غیره که نتیجه تعادل بین احساسات مثبت و منفی و رضایت از زندگی است. از طرف دیگر، بهزیستی روان‌شناختی شامل اصول مهمی است که بر عواطف فرد تأثیر می‌گذارد. در واقع، معنای اصلی بهزیستی تلاش برای تحقق توانایی‌های واقعی فرد است، که ممکن است همیشه با احساس لذت همراه نباشد (Bahadori &

شده، ذهن‌آگاهی است (Brown & Ryan, 2003). یکی از سازه‌های مرتبط با هشیاری که درباره آثار آن بر بهزیستی بحث شده، ذهن‌آگاهی است (Hashemi, 2012).

ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک سبک زندگی همخوان با فطرت طبیعی انسان و توانایی تأثیر بر سیستم هیجانی، نگاه افراد را به زندگی دگرگون کرده و کیفیت ارتباط را با خود، دیگران و دنیا ارتقاء می‌بخشد (Williams & Penman, 2013). پژوهش‌های پیشین رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در دوران همه‌گیری ویروس کرونا را نشان داده است (Widha et al., 2021, Accoto et al., 2021, Belen, 2022). توجه متمرکز به خود یکی از ویژگی‌های ذهن‌آگاهی است که به آگاهی از اطلاعاتی که در درون تولید می‌شود اشاره دارد، این اطلاعات شامل احساسات بدنی، شناخت‌ها، حالات عاطفی است (Kieviet-Stijnen et al., 2008). بدین ترتیب، مشاهده افکار و احساسات فعلی، بدون تلاش برای جلوگیری یا فرار از آن‌ها، می‌تواند به‌عنوان یک نمونه از تقابل شناخته شود، که به‌نوبه خود پاسخ‌های خودکار و رفتارهای اجتنابی را که توسط محرک‌های ترس تقویت می‌شوند، ساکت می‌کند (Linehan, 1993). به دیگر سخن، توجه به اعمالی که به‌طور خودکار انجام می‌شوند می‌تواند ماهیت تجربه را به میزان قابل توجهی تغییر دهد. افزایش آگاهی از تجربه می‌تواند منجر به افزایش آزادی انتخاب از شرایط مختلف شود (Kieviet-Stijnen et al., 2008). آگاهی از احساسات و پذیرش آن‌ها با سرکوب احساسات و انکار آن‌ها در تعارض است و نمی‌توان این دو فعالیت را همزمان انجام داد. مثل این است که از شخصی بخواهید که همزمان تنیده شود و هم آرام باشد. پذیرش به معنای توجه به آنچه در هر لحظه تجربه می‌شود و پذیرفتن آن بدون قضاوت است (Ghahari, 2014).

Shayek et al. (2019) بیان کردند که مداخلات آموزشی در ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان می‌تواند بر کاهش پرخاشگری و اضطراب مؤثر باشد. به‌طور خلاصه، به نظر ذهن‌آگاهی برای افرادی که به دلیل حواس‌پرتی از نگرانی‌ها، خاطرات یا خلق‌وخوی منفی، در انجام کارهای مهم مشکل دارند، مهارت مفیدی است (Segal & Williams, 2018). همچنین وضعیت افراد با درجات مختلف ذهن‌آگاهی ذاتی یا طبیعی نشان‌دهنده ظرفیت آن‌ها در استفاده از حالت هوشیار برای کنار آمدن بهتر با تجربیات احساسی منفی و پذیرش وجود خاطرات عاطفی آن‌ها است (Christie et al., 2017). با توجه به اهمیت کروناویروس به‌خصوص در دوران همه‌گیری آن‌که بر همه ابعاد زندگی افراد در سرتاسر جهان تأثیر می‌گذارد، بررسی عوامل مؤثر

بر کارایی مدافعان سلامت کاری مهم و ضروری است. تحقیقات پیشین اهمیت ذهن‌آگاهی را در رابطه با خردمندی نشان داده است (Verhaeghen, 2020; Sayrak, 2019; Svence, 2015; Pascual-Leone, 2000; Levenson, 2009). از طرفی طی سال‌های گذشته، علاقه به رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانی در دوران همه‌گیری ویروس کرونا افزایش یافته است (Widha et al., 2021, Accoto et al., 2021). همچنین مطالعات و حتی راهکارهای زیادی را مبنی بر رابطه بهزیستی و خردمندی می‌توان یافت (Ardelt & Ferrari, 2019, Zacher & Staudinger, 2018)، اما پژوهش‌هایی که ارتباط ذهن‌آگاهی و خردمندی را با نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در مدافعان سلامت بررسی کرده باشند، در بررسی پیشینه یافت نشد. بنابراین نیاز به پژوهش بیشتری در این زمینه احساس می‌شود، از این‌رو هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و خردمندی با میانجی‌گری بهزیستی روان‌شناختی در مدافعان سلامت است.

روش

این پژوهش از لحاظ رابطه بین متغیرها جزو پژوهش‌های توصیفی از نوع همبستگی است که با استفاده از نرم افزار Smart-PLS نسخه ۳ به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شده است.

جامعه آماری، حجم نمونه، روش نمونه‌گیری

جامعه آماری شامل کلیه کارکنان بخش مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا در سه شهرستان کرمان، بم و جیرفت در تاریخ ۲۰ آذر لغایت ۸ دی‌ماه سال ۱۳۹۹ مشغول به کار بودند، هست. به دلیل شرایط حاد محدودیت‌های کرونایی به کارکنان در دسترس بخش مراقبت از بیماران کرونایی تعداد ۱۴۴ پرسشنامه توزیع که از این تعداد، ۱۳۰ پرسشنامه کامل جمع‌آوری گردید. به این ترتیب ۱۳۰ نفر (شامل ۸۲ زن و ۴۸ مرد) کارکنان ۲۷ تا ۴۵ سالی که بیش از ۸ سال سابقه کار در این سه بیمارستان داشته و حداقل در ۳ ماهه گذشته در بخش مراقبت از بیماران کرونایی مشغول به خدمت بودند، به‌عنوان نمونه به‌صورت دسترس انتخاب شدند، که از این تعداد ۱۲ پزشک عمومی، ۸ پزشک متخصص، ۵۰ پرستار، ۳۵ بهیار، ۲۵ نفر از کارکنان اداری بودند. روش اجرای پژوهش حاضر به این صورت بود که ابتدا به بیمارستان‌های مذکور مراجعه شد، هماهنگی‌های لازم جهت اجازه حضور در بیمارستان انجام شد، پس از لحاظ نمودن ملاک‌های

ورود (شامل تمایل جهت شرکت در پژوهش، عدم مرخصی (بیش از دوهفته) در سه ماهه گذشته، عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی مثل ضداضطراب و ضدافسردگی و عدم دریافت خدمات روان‌شناختی در سه ماه گذشته) و ملاک‌های خروج از مطالعه (شامل انصراف از تکمیل کردن ابزارها و عدم پاسخگویی به بیش از ده درصد گویه‌ها) با اخذ رضایت شرکت‌کنندگان جهت شرکت در پژوهش و رعایت نکات اخلاقی (از جمله رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، تحلیل داده‌ها به صورت کلی و غیره) پرسشنامه‌ها به افراد گروه نمونه تحویل داده شد.

ابزار تحقیق

مقیاس سه‌بعدی خردمندی (Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS): این مقیاس توسط Ardelt (2003) ساخته شد و سه بُعد را منعکس می‌کند: بازتابی، شناختی و احساسی. برای نمره‌گذاری پاسخ‌ها از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت استفاده شد در مطالعه Ardelt (2003)، آلفای کرونباخ ابعاد انعکاسی، شناختی و عاطفی در آزمون اول به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۵ و ۰/۷۴ و در آزمون دوم ۰/۸۵، ۰/۷۱ و ۰/۷۲ به دست آمد. Asadi Amiri et al. (2014) با بررسی اعتبار مقیاس سه‌بعدی خردمندی پی بردند که این مقیاس از همسانی درونی رضایت‌بخشی برخوردار است. ضرایب آلفای کرونباخ ابعاد شناختی، انعکاسی و عاطفی در این پژوهش به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۶۳ و ۰/۶۲ به دست آمد.

سیاهه مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنتاکی (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills):

سیاهه مهارت‌های ذهن‌آگاهی توسط Baer et al. (2004) طراحی شده است. این ابزار دارای ۳۶ سؤال و چهار خرده‌مقیاس مشاهده‌گری، توصیف‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری است. نتایج پژوهش Baer et al. (2004) نشان داد که این پرسشنامه از ضریب همسانی درونی برابر با ۰/۷۳ برخوردار است. در این پژوهش، ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های مشاهده‌گری، توصیف‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۸۷ محاسبه شد.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (The Ryff Scales of Psychological Well-Being):

بهزیستی روان‌شناختی مفهومی چندبُعدی است که شامل ساختارهای پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی است. فرم کوتاه پرسشنامه ۱۸ عبارت دارد. آزمودنی باید در یک طیف لیکرت شش درجه‌ای (۱=کاملاً

مخالفم تا ۶=کاملاً موافقم) مشخص سازد که تا چه حد با هر یک از عبارات موافق یا مخالف است. (Ryff (1989) ضریب همسانی زیرمقیاس‌های این پرسشنامه را بدین شرح گزارش کرده است: خودمختاری برابر با ۰/۷۶، رشد فردی برابر با ۰/۸۷، تسلط بر محیط برابر با ۰/۹۰، ارتباط مثبت با دیگران برابر با ۰/۹۱، زندگی هدفمند برابر با ۰/۹۰ و پذیرش خود برابر با ۰/۹۳. در این پژوهش، ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در شش عامل پذیرش خود، تسلط بر محیط، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ می‌باشد.

یافته‌ها

مدل‌سازی معادلات ساختاری به محققان اجازه می‌دهد مجموعه‌ای از معادلات رگرسیون را به‌طور همزمان تنظیم کنند. آزمودن و بررسی روش‌های تحلیل عاملی همبستگی کانونی، مدل‌سازی معادلات ساختاری و رگرسیون چندمتغیری را ترکیب می‌کنند. در مرحله اول، از برآورد روایی و پایایی برای بررسی مدل اندازه‌گیری استفاده می‌شود، که روش‌های تأیید هماهنگی داده‌ها با یک ساختار عامل خاص را بررسی می‌کند. در مرحله دوم، از تحلیل مسیر، شاخص‌های تناسب مدل و ضریب تعیین برای بررسی مدل ساختاری استفاده می‌شود و در مرحله بعدی برای ارزیابی تناسب مدل‌های اندازه‌گیری، از سه معیار قابلیت اطمینان، روایی همگرا و روایی واگرا استفاده می‌شود.

سنجش پایایی

جهت سنجش پایایی از سه ضریب آلفای کرونباخ، پایایی درونی سازه‌ها یا ضریب Rho-A و پایایی مرکب (Composite Reliability) استفاده و نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است. سطح استاندارد این ضرایب برابر با ۰/۷ می‌باشد.

Table 1.
Reliability assessment

Variable	Index	Alpha	Rho-A	CR
Psychological well-being		0.95	0.95	0.95
Wisdom		0.90	0.92	0.91
Mindfulness		0.90	0.91	0.91

روایی همگرا

دومین ملاک برای مطالعه مدل‌های اندازه‌گیری، روایی همگرایی (Convergent Validity) است که همبستگی هر یک از عوامل را با سؤالات آن بررسی می‌کند. معیار AVE میانگین واریانس مشترک بین هر عامل و سؤالات آن را نشان می‌دهد. به عبارت ساده‌تر، AVE نشان‌دهنده میزان ارتباط یک عامل با سؤالات خود است و هرچه همبستگی بیشتر باشد، برازش آن بیشتر است (جدول ۲).

Table 2.
Average Variance Extracted:

Variable	Psychological well-being	Wisdom	Mindfulness
AVE	0.52	0.59	0.55

بررسی روایی واگرا با استفاده از ماتریس فورنل - لارکر

برای ارزیابی اعتبار واگرایی مدل اندازه‌گیری، از معیارهای فورنل و لارکر استفاده می‌شود. طبق این معیار، اعتبار واگرایی قابل قبول یک مدل نشان می‌دهد که تعامل سازه‌ای در مدل با ویژگی‌های آن بیشتر از ساختارهای دیگر است. اعتبار واگرا زمانی قابل قبول است که مقدار AVE برای هر سازه بیشتر از واریانس مشترک بین آن ساختار و سایر ساختارهای موجود در مدل باشد. در این ماتریس جهت تأیید روایی واگرا می‌بایست مقادیر روی قطر اصلی از مقادیر زیر قطر بیشتر باشند. بنابراین ماتریس جدول ۳، روایی واگرا را مورد تأیید قرار می‌دهد.

Table 3.
Divergent validity (Fornell-Larcker Matrix)

	Psychological well-being	Wisdom	Mindfulness
Psychological well-being	0.721		
Wisdom	0.204	0.537	
Mindfulness	0.181	0.018	0.700

شاخص‌های ارزیابی برازش مدل

تناسب مدل (Model-Fit) نشان می‌دهد که مدل طراحی شده توسط محقق بر اساس اطلاعات واقعی چقدر پشتیبانی می‌شود؛ به عبارت دیگر، سازگاری مدل آزمایشی با مدل نظری را نشان می‌دهد. مدل نظری مدلی است که توسط محقق بر اساس ادبیات تحقیق یا تحلیل محتوای کیفی تهیه شده

است. مدل تجربی نیز به معنای مدلی است که بر اساس داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط محقق ساخته شده است.

Table 4.
Model fit indicators

Fit Indicator	SRMR	D_LS	D_G	NFI	RMS_Theta
Standard level	<0.10	>0.05	>0.05	>0.80	≤0.12
Result	0.07	30	1.03	0.98	0.103

بررسی نوع رابطه متغیرها

ضریب مسیر وجود رابطه علیت خطی و شدت رابطه بین دو متغیر نهفته را نشان می‌دهد. در واقع، ضریب رگرسیون در حالت استاندارد همان است که در مدل‌های ساده‌تر، رگرسیون در حالت استاندارد است. در مدل‌های ساده‌تر رگرسیون ساده و چندگانه و عددی است بین ۱- تا ۱+. ضرایب مسیر متغیرهای مستقل به متغیر وابسته، که نوع رابطه متغیرها را نشان می‌دهد. همانطور که در جدول ۵ نیز مشاهده می‌شود، بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی رابطه مستقیمی با خردمندی دارند. بدین معنا که با افزایش تغییرات در متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی، متغیر خردمندی نیز افزایش می‌یابد و بالعکس. این اثر در رابطه بین متغیر ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی نیز صادق است.

Table 5.
Path coefficients

Hypothesis	β	Result
The effect of well-being on wisdom	0.36	Positive
The effect of mindfulness on wisdom	0.22	Positive
The effect of mindfulness on well-being	0.23	Positive

نتیجه فرضیات

مقدار آماری t در واقع معیار اصلی تأیید یا رد فرضیه‌ها است. در این مطالعه اطمینان ۹۵٪ با ضریب ۱/۹۶ و ملاک رد و پذیرش فرضیه‌ها در نظر گرفته شده است. در اینجا هر سه فرضیه تحقیق با مقادیر بالاتر از ۱/۹۶ در سطح اطمینان ۹۵ درصد و خطای کمتر از ۰/۰۵ مورد پذیرش واقع شدند. در واقع متغیرهای ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی بر خردمندی مدافعان سلامت تأثیرگذارند و ارتباط متغیر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی نیز مورد تأیید است.

Table 6.
The result of the hypotheses

Hypothesis	SD	T-Value	Sig.	Result
The effect of well-being on wisdom	0.01	2.54	0.04	Accepted
The effect of mindfulness on wisdom	0.02	2.83	0.02	Accepted
The effect of mindfulness on well-being	0.08	3.82	0.00	Accepted

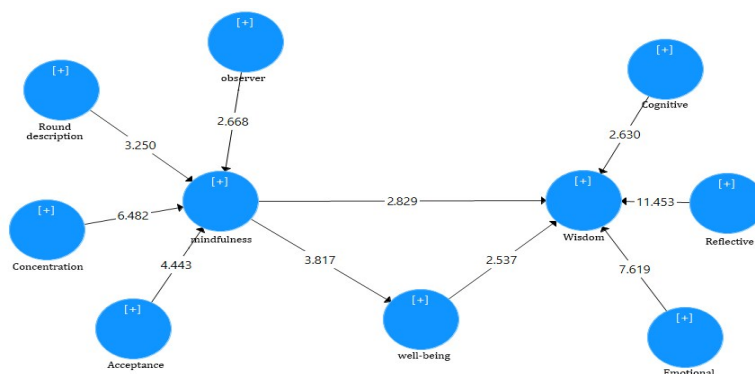


Figure 1. Model of research measurement in a significant state

بررسی نقش میانجی با استفاده از شمول واریانس

در این ضریب می‌توان تعیین کرد که واریانس متغیر وابسته تا چه اندازه مستقیماً توسط متغیر مستقل و تا چه اندازه واریانس هدف با روابط غیرمستقیم توضیح داده می‌شود. سرانجام، واریانس هدف با روابط غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی توصیف می‌شود. ضریب شمول واریانس بالاتر از ۰/۲۰ نشان‌دهنده وجود رابطه اثر میانجی‌گری است.

Table 7.
Inclusion of variance

Effect	Coefficient
direct Effect	0.22
Indirect Effect	0.08
Total Effect	0.30
Variance Of Inclusion	0.28
Sig	0.03

بحث و نتیجه‌گیری

پیامدهای روان‌شناختی اپیدمی ویروس کرونا در زندگی شخصی، اجتماعی و شغلی افراد

توجه به عوامل مؤثر بر بهبود سلامت روان اقدامی مهم ضروری است (Schafer et al., 2020). بحران کروناویروس موجب شده تا کادر درمان تمام نیروی خود را برای مبارزه با این بیماری صرف کنند. کارکنان بخش مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ به عنوان مهم‌ترین مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه علیه چالش برانگیزترین ویروس جهان، محافظان سلامت جسمی و حتی روانی احاد مردم در چنین شرایطی می‌باشند. که این امر، اهمیت سلامت کادر درمان و به ویژه سلامت روان آنان را در این شرایط دوچندان می‌کند. این امر پژوهشگران را واداشته تا عوامل مؤثر بر کنترل پیامدهای روان‌شناختی را به‌دقت مورد کنکاش قرار دهند.

نتایج این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت و مستقیمی بر خردمندی دارد. همچنین نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی نیز در رابطه بین ذهن‌آگاهی و خردمندی نیز تأیید شد. با توجه به تحقیقات انجام‌گرفته در پژوهش‌های پیشین رابطه ذهن‌آگاهی و خردمندی با میانجی‌گری بهزیستی مورد بررسی قرار نگرفته اما به‌صورت جداگانه در تحقیقات زیادی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. بر این اساس، نتایج این پژوهش با پژوهش‌های Accoto et al. (2021)، Verhaeghen (2020)، Lee et al. (2020)، Belen (2022)، Widha et al. (2021)، Zacher and Staudinger (2018)، Christie et al. (2017)، Alipour and Zaghibi (2017) و Zabih Hesari et al. (2017) همسو هست.

خرد در زندگی واقعی اکثر افرادی یافت می‌شود که مشکلات زندگی واقعی‌شان را با موفقیت حل‌وفصل می‌کنند و دید عملی و زندگی خوبی دارند (Yang, 2008). در واقع، خرد سبب یافتن معنا و مفهوم زندگی خوب و چگونگی دستیابی به زندگی با کیفیت مطلوب می‌شود که حاصل کسب نوعی تخصص در روند پیچیده حل مسئله هنگام برخورد درست با موقعیت‌هایی چون اتفاقات پیچیده، بحرانی و عمیق زندگی یا چنین مشکلات بدساختاری هست (Glück & Bluck, 2013). افراد خردمند به‌واسطه ارزش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا برانگیخته می‌شوند، آن‌ها به تمامیت خود دست می‌یابند و دید مثبت و یکپارچه‌ای از خود و دیگران در زندگی دارند. به‌عبارت‌دیگر، خرد به‌عنوان یک مزیت که از طریق تجربه و تفکر پرورش می‌یابد، در ارتباط با ابعاد مثبت احساسات خوشایندی را ایجاد و احساسات منفی را کاهش می‌دهد که سبب کاهش عواطف و رفتارهای منفی نسبت به دیگران می‌شود (Neff et al., 2007). چنین کیفیتی از خردمندی نیازمند منابع شخصیتی برای درک افراد از زندگی خود

در زمینه رفتارهای عاطفی و عملکردهای ذهنی و ابعاد سلامت روان هست. این موضوع مؤلفه روان‌شناختی بهزیستی ذهنی را متبادر می‌کند. بهزیستی روان‌شناختی از جمله مفاهیمی هست که در نگاهی جامع و مثبت‌نگر، می‌توان آن را به‌عنوان مجموعه‌ای از احساسات و حالات عاطفی و شناختی مثبت، نسبت به خود و دنیای اطراف و هدفمندی در زندگی دانست (Golparvar & Abedini, 2014). بنابراین می‌توان گفت که بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های اساسی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، با رشد خرد همبسته هست.

برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی باید بر کیفیت زندگی، گسترش توانمندی‌ها، ایجاد رضایت و خشنودی پایدار تمرکز شود؛ زیرا افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی برخوردارند معمولاً دارای ویژگی‌هایی همچون کارکردهای مثبت و سالم هستند (Sanjuán & Ruiz, 2011). از طرفی، با توجه به اینکه ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک سبک زندگی، هماهنگ با ذات انسان، توانایی بهبود سیستم عاطفی افراد را دارد، سبب تغییر دید مردم نسبت به زندگی و کیفیت رابطه آن‌ها می‌شود و با واقع‌بینی و پذیرش دلسوزانه، خود، دیگران و جهان را ارتقاء می‌بخشد. ذهن‌آگاهی با بازگرداندن توجه به بدن و زمان حال، از چرخه‌ای معیوب پردازش احساسات ناخوشایند جلوگیری می‌کند که موجب پرورش رویکرد پایداری‌تر به زندگی حتی در شرایط پراسترس می‌شود. این امر سبب می‌شود تا وضعیت را مثبت‌تر ارزیابی کند و بتواند از مهارت‌های مقابله‌ای بهتر برای مواجهه با شرایط همه‌گیری کرونا بهره‌برد در نتیجه، ذهن‌آگاهی می‌تواند در بهزیستی روان‌شناختی افراد نقش داشته باشد. در تبیین رابطه ذهن‌آگاهی و خردمندی، برخی از زیرمجموعه‌های خرد هسته مشترک با ذهن‌آگاهی دارد. یکی از عناصر ذهن‌آگاهی که ارتباط نزدیکی با مواجهه دارد، پذیرش است؛ پذیرش با کنار آمدن بهتر با چالش‌ها و شرایط دشوار زندگی همراه است. اگر پیامدهای روان‌شناختی چالش‌ها قابل تحمل باشد و به‌عنوان تجارب گذرا و غیردلچسب در نظر گرفته شود، یعنی تجاربی که پایدار و خطرناک نیستند، در این صورت افراد می‌توانند از انواع روش‌های ناسازگار برای رهایی از حالات درونی آشفته و منفی بهره‌برند (Ostafin, 2006) که به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها، پاسخ‌های خردمندانه دهند.

این پژوهش مانند دیگر تحقیقات انجام‌شده دارای محدودیت‌هایی می‌باشد، از جمله آنها، به‌طور کلی پژوهش‌های میدانی متضمن استفاده از پرسشنامه است که در چنین شرایطی

حضور در بیمارستان‌ها دشوار و سلامتی پژوهشگر را تهدید می‌کند. همچنین چون پرسشنامه‌ها به شیوه خودگزارشی تکمیل می‌شوند در تعمیم نتایج به جامعه آماری دیگر باید جانب احتیاط رعایت شود. بررسی نقش و اولویت خرده‌مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی به محققان بعدی توصیه می‌گردد. شناسایی سایر متغیرهای تأثیرگذار بر رفتارخرده‌مندان مدافعان سلامت که سبب بهبود کارایی آنان در چنین بحرانی می‌شود موضوع مناسبی برای پژوهش محققان در آینده است. همچنین به‌جای ابزار پرسشنامه، از مصاحبه غیرحضور (از طریق فضای مجازی) استفاده شود تا عوامل و متغیرهای مداخله‌گر در طی پژوهش نیز مورد شناسایی قرار گرفته و کنترل شوند.

سهم مشارکت نویسندگان: فرهاد ملایی امجز: همکاری در طراحی چارچوب کلی، انتخاب رویکردها و بررسی نهایی رویکردها؛ دکتر علی فرنام: طراحی چارچوب کلی، تدوین محتوا و تحلیل مطالب، ارسال و اصلاحات مقاله؛ همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تأیید نموده‌اند.

سپاس‌گزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که با نقد و مشورت در تکمیل این پژوهش مؤثر بوده‌اند، اعلام می‌دارند.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان می‌کنند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافی وجود ندارد. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه ارشد فرهاد ملایی امجز، با راهنمایی دکتر علی فرنام است.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

References

- Accoto, A., Chiarella, S. G., Raffone, A., Montano, A., de Marco, A., Mainiero, F., ... & Conversi, D. (2021). Beneficial effects of mindfulness-based stress reduction training on the well-being of a female sample during the first total lockdown due to COVID-19 pandemic in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5512.
- Ahmadi, S., & Asadi, S. (2017). The role of creativity, mindfulness and academic performance on well-being: With mediating role of psychological problems. *Journal of Psychological Achievements*, 24(2), 101-116. [Persian]
- Asadi Amiri, Sh., Molavi, H., & Bagheri Noparast, Kh. (2014). Introducing the concept of wisdom in psychology and its educational applications. *New Educational Approaches*, 8(2), 1-28. [Persian]
- Alipour, M., & Zaghbi, C. (2017). Investigating the relationship between mindfulness and psychological welfare: The role of strategic commitment and self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 1-18. [Persian]

- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three - dimensional wisdom scale. *Research on Aging, 25*(3), 275-324.
- Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision, 28*(1), 7-20.
- Ardelt, M., & Ferrari, M. (2019). Effects of wisdom and religiosity on subjective well-being in old age and young adulthood: Exploring the pathways through mastery and purpose in life. *International Psychogeriatrics, 31*(4), 477-489.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Tonev, I. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Bahadori Khosroshahi, J., & Hashemi Nosrat Abad, T. (2012). The relationship between social anxiety, optimism and self-efficacy with psychological well-being in students. *Studies in Medical Sciences, 23*(2), 115-122. [Persian]
- Belen, H. (2022). Fear of COVID-19 and mental health: The role of mindfulness in during times of crisis. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(1), 607-618.
- 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.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/index.html>
- Dong, L., & Bouev, J. (2020). Public mental health crisis during COVID-19 pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases, 26*(7), 1616.
- Fan, D., Cui, L., Zhang, M. M., Zhu, C. J., Härtel, C. F., & Nvland, C. (2014). Influence of high performance work systems on employee subjective well-being and job burnout: Empirical evidence from the Chinese healthcare sector. *The International Journal of Human Resource Management, 25*(7), 931-950.
- Farahani, M. N. (2020). Changes in attitudes, beliefs, and values at the individual and cultural levels and the quid epidemic 19. *Quarterly Journal of Research in Mental Health, 14*(1), 1-15. [Persian]
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50.
- Ghahari, Sh. (2014). *Dialectical behavior therapy techniques*. Tehran: Ghatre Publishing. [Persian]
- Gluck, J., & Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. In *The scientific study of personal wisdom, 75-97*. Springer, Dordrecht.

- Golparvar, M., & Abedini, H. (2014). The relationship between spirituality and meaning at work and the job happiness and psychological well-being: A spiritual-affective approach to the psychological well-being. *International Journal of Management and Sustainability*, 3(3), 160-175.
- Hashemi Sheykhabani, S., Amini, F., Bassaknejad, S. (2010). The relationship between forgiveness and psychological well-being with mediating role of affects in university students. *Journal of Psychological Achievements*, 17(1), 33-52.
- Heidari, A., Arefi, M., & Amiri, H. (2020). Investigating the mediating role of self-care and spiritual experiences in the relationship between psychological well-being and social support of the elderly. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 63(2), 2415-242. [Persian]
- Im, E. O., Sakashita, R., Oh, E. G., Tsai, H. M., Chen, C. M., Lin, C. C., & McCauley, L. (2021). COVID-19 and nursing research across five countries/regions: Commonalities and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 44(5), 758-766.
- Jahanbakhsh Ganieh, S., & Orevzi, H. (2012). The relationship of job demands, job control with job stress, positive affect and negative affect among employees. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2(2), 75-90. [Persian]
- Khaniani, M., Shahidi, Sh., Fathabadi, J., Mazaheri, M. A., & Shokri, O. (2014). Factor structure and psychometric properties of short form (18 questions) Reef Psychological Welfare Scale in male and female students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 9(32), 27-36. [Persian]
- Kaabomeir, N., Hasanlipour, P., & Mosavi, S. (2021). Energy, flourishing, and subjective well-being: A moderated mediating model. *Journal of Psychological Achievements*, 28(2), 21-44. [Persian]
- Khaniani, M., Shahidi, S., Fath Abadi, J., Mazaheri, M., & Shokri, O. (2014). Factor structure and psychometric properties of short form (18 questions) Reef Psychological Well-Being scale in male and female students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 8(32), 27-36. [Persian]
- Kieviet-Stiinen, A., Visser, A., Garssen, B., & Hudig, W. (2008). Mindfulness-based stress reduction training for oncology patients: Patients' appraisal and changes in well-being. *Patient Education and Counseling*, 72(3), 436-442.
- Lee, F. E., Bangen, K. J., Avanzino, J. A., Hou, B., Ramsey, M., Eglit, G., ... & Jeste, D. V. (2020). Outcomes of randomized clinical trials of interventions to enhance social, emotional, and spiritual components of wisdom: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 77(9), 925-935.
- Levenson, M. R. (2009). Gender and wisdom: The roles of compassion and moral development. *Research in Human Development*, 6(1), 45-59.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of

- COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 20-32.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Niko Gofar, M., & Saeedi, M. (2013). The predictive role of wisdom in the general health of the elderly. *Journal of Health Psychology*, 3(10), 38-46. [Persian]
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Ostafin, B. D., Chawla, N., Bowen, S., Dillworth, T. M., Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. (2006). Intensive mindfulness training and the reduction of psychological distress: A preliminary study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(3), 191-197.
- Pascual-Leone, J. (2000). Mental attention, consciousness, and the progressive emergence of wisdom. *Journal of Adult Development*, 7(4), 241-254.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Saniuán, P., Ruiz, Á., & Pérez, A. (2011). Life satisfaction and positive adjustment as predictors of emotional distress in men with coronary heart disease. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1035-1047.
- Sayrak, I. O. (2019). Mindfulness beyond self-help: The context of virtue, concentration, and wisdom. *Journal of Communication & Religion*, 42(4), 28-38.
- Schafer, S. K., Sopp, M. R., Schanz, C. G., Staginnus, M., Göritz, A. S., & Michael, T. (2020). Impact of COVID-19 on public mental health and the buffering effect of a sense of coherence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(6), 386-392.
- Schoch-Spana, M. (2020). COVID-19's psychosocial impacts: the pandemic is putting enormous stress on all of us but especially on health care workers and other specific groups. *Scientific American March*, 20.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Shavek Boruieni, B., Manshei, Gh. R., & Saiadian, F. (2019). Comparison of the effectiveness of adolescent-centered mindfulness training and emotion regulation training on aggression and anxiety in female adolescents with type II bipolar disorder. *Journal of Psychological Achievements*, 26(2), 67-88. [Persian]
- Sternberg, R. J. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 36(4), 227-245.

- Sternberg, R. J., Jarvin, L., & Grigorenko, E. I. (2009). *Teaching for wisdom, intelligence, creativity, and success*. Corwin Press.
- Strauss, C., Gu, J., Montero-Marin, J., Whittington, A., Chapman, C., & Kuyken, W. (2021). Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 21*(2), 100227.
- Svence, G. (2015). Correlation between mindfulness, coherence and wisdom in sample of different age groups in adulthood. *Proceedings of the International Scientific Conference, 4*, 244-256.
- Verhaeghen, P. (2020). The examined life is wise living: The relationship between mindfulness, wisdom, and the moral foundations. *Journal of Adult Development, 27*(4), 305-322.
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development, 10*(1), 13-22.
- Widha, I., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021). A Review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the covid-19 pandemic. *Proceeding International Conference on Science and Engineering, 4*, 383-386.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. United Kingdom: Piatkus Books.
- Wilson, M. E., & Chen, L. H. (2020). Travellers give wings to novel coronavirus (2019-nCoV). *Journal of Travel Medicine, 27*(2), taaa015.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2*(1), 1-14.
- Yang, S. Y. (2008). Real-life contextual manifestations of wisdom. *International Journal of Aging and Human Development, 67*(4), 273-303.
- Zabihi Hesari N. K., Jaii, M. R., & Zare Moghaddam A. (1396). The relationship between wisdom and psychological well-being and academic vitality in students. *Journal of Educational Research, 4*(35), 20-35. [Persian]
- Zacher, H., & Staudinger, U. M. (2018). *Wisdom and well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

