

آموزش اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار

سید حمید آتش پور^۱، طاهره عبدیان^۲، حمیده قاسمی^۳

۱. دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان، اصفهان، ایران.
۲. کارشناس ارشد روان پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران.
۳. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره پنجاه و سوم، اسفندماه ۱۳۹۹، صفحات ۱۵-۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۶/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۰۳

چکیده

این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار انجام شد. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود که با روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه زنان خانه‌دار شهر اصفهان بودند. نمونه‌های پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان خانه‌دار شهر اصفهان که به مراکز بهداشت مراجعه می‌کردند، بود که به روش نمونه‌برداری در دسترس انتخاب و در دو گروه مساوی آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹)، پرسشنامه استاندارد سرمایه روان‌شناختی (لوتانز، ۲۰۰۷) و مقیاس رضایت از زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۸۵). جهت تحلیل داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و تحلیل کواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. نتایج نشان داد در مرحله پس‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، انعطاف‌پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($F=110/012$, $p<0/001$) و آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، انعطاف‌پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی مؤثر بوده است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سرمایه روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار می‌شود.

کلیدواژه: ذهن آگاهی، سرمایه روان‌شناختی، شادکامی، رضایت از زندگی.

مقدمه

در دین اسلام، زن جایگاه بسیار والایی دارد؛ هم در اجتماع و هم در خانواده زن سازنده خانواده است. لذا می توان گفت که زن سازنده جامعه است و قادر است جامعه را به سمت سعادت و تعالی و یا به سمت انحراف و فساد سوق دهد (حسومی، نوشین فرد، حسینی بهشتی، باب الحوائجی و حریری، ۱۳۹۷). از طرفی زنان در طی مراحل زندگی، به دلیل تغییرات پیش از قاعدگی، پس از زایمان یا یائسگی، می توانند در مقابل تنش و افسردگی آسیب پذیرتر باشند (راماناسان، موهان و راجندران، ۲۰۱۵). لذا مسائل مربوط به زنان باید مورد توجه قرار گیرد.

در این میان سرمایه روان شناختی^۲ در میان زنان یک مفهوم جدیدی است که توسط لوتانز^۳ (۲۰۰۱) معرفی شده است. سرمایه روان شناختی یک حالت توسعه ای مثبت روان شناختی با ویژگی های متعهد شدن و انجام تلاش لازم جهت موفقیت در کارها و وظایف چالش برانگیز (اعتماد به نفس/خودکارآمدی)، داشتن استناد مثبت درباره موفقیت های حال و آینده (خوش بینی)، پایداری در راه هدف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به اهداف جهت رسیدن به موفقیت (امیدواری) و مقاومت هنگام مواجهه با سختی ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت (انعطاف پذیری) است (ولومبوا، لوتانز، اوی و اوکه^۴، ۲۰۱۱؛ لوتانز، یوسف و اولیو^۵، ۲۰۰۷). سرمایه روان شناختی نشانگر منابع روان شناختی فرد است و سطوح بالای این منابع مهم افراد را قادر خواهد ساخت تا هنگام مواجهه با مشکلات و چالش های زندگی، خودشان را تجدید و بازسازی کنند و انرژی تازه ای بگیرند (آتش پور و رحیمی نژاد، ۱۳۹۳). بررسی های انجام شده در حیطه سرمایه روان شناختی نشان داده است که طیف گسترده ای از پیامدهای رفتاری و نگرشی از جمله پیامدهای مهم برای حوزه های مختلف زندگی مانند روابط شخصی و سلامت (لاتانس، یوسف و سویتمن و هرمس^۶، ۲۰۱۳)، بهزیستی روان شناختی (اوی، لاتانس، اسمیت و پالمر^۷، ۲۰۱۰)، شادکامی (کالبرتسون، فلاگر و میلز^۸، ۲۰۱۰) را پیش بینی می کند. شادکامی^۹ نیز، به تعداد زیادی تجربه های خوشایند و تعداد کمی تجربه ناخوشایند و تجربه رضایت از زندگی^{۱۰} بالا توصیف می شود (اسچیمک، اویشی، فار و فاندنر، ۲۰۰۴ نقل از کابلو^{۱۱} و فرناندز-بروکال^{۱۲}، ۲۰۱۵). آرگایل^{۱۳} (۲۰۰۱)، در تعریف خود از شادکامی به بررسی های زمینه یابی که بر روی نمونه های فراوانی انجام شده اشاره می کند و معتقد است که شادکامی شامل سه جز است: ۱- حالت خوشحالی یا سرور (هیجانان مثبت)، ۲- راضی بودن از زندگی و ۳- فقدان افسردگی و اضطراب (عوامل منفی). در این

¹ Ramanathan, Mohan, & Rajendran

² psychological capital

³ Luthans

⁴ Walumbwa, Avey, & Oke

⁵ Luthans, Youssef & Avolio

⁶ Luthans, Youssef, Sweetman, & Harms

⁷ Avey, Smith, & Palmer

⁸ Culbertson, Fullagar, & Mills

⁹ happiness

¹⁰ life satisfaction

¹¹ Cabello

¹² Fernandez-Berrocá.

¹³ Argyle

تعریف مجموعاً عواطف مثبت و منفی را که اموری درونی می‌باشند، در نظر گرفته و در بعد بیرونی نیز به رضایت از زندگی اشاره دارد (آرگایل، ۲۰۰۱). بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد، افرادی که شادکامی بالاتری دارند، عمر طولانی‌تر، ازدواج‌های پایدارتر، کسب‌وکار بهتر دارند، از سوی کارفرمایانشان بهتر ارزیابی می‌شوند، عادات بهداشتی بهتر و سلامت بالاتر دارند، به‌طور مؤثری به روابطشان تمایل نشان می‌دهند، نسبت به زندگی و آینده امیدوار و خلاقیت بیش‌تری دارند و از سبک‌های سالم تفکر بهره می‌برند (بیسواس- دینر^۱ و دین^۲، ۲۰۰۷).

یکی از شاخص‌های سلامت روانی، میزان رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی یک مفهوم ذهنی و منحصربه‌فردی برای هر فرد است و به ارزیابی‌های شناختی فرد در زندگی خود اشاره دارد (یی، یو و لی^۳، ۲۰۱۲). این مفهوم ارزیابی کلی از زندگی و فرایندی مبتنی بر قضاوت فردی است، یعنی شخص بر اساس معیارهای فردی خود، کیفیت خود را مورد سنجش قرار می‌دهد (ماتود، بتنکورت و ایبانز^۴، ۲۰۱۴). افرادی که سطوح بالایی از رضایت از زندگی را دارند، شرایط زندگی آن‌ها با مال‌هایی که برای خود تعیین کرده‌اند، مطابقت دارد. رضایت از زندگی، جامع‌ترین ارزیابی اشخاص از شرایط زندگی خود در نظر گرفته می‌شود (داینر^۵، ۲۰۰؛ نقل از حسین‌خانزاده، فلاح‌مرتضی‌نژاد، طاهر و سیدنوری، ۱۳۹۶).

در این میان یکی از درمان‌های مؤثر ذهن آگاهی^۶ است. ذهن آگاهی ناشی از سنت‌های شرقی است و محبوبیت اخیر آن در روان‌شناسی عمدتاً به دلیل توسعه و گسترش گسترده‌ای از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی استاندارد است که به‌منظور بهبود عملکرد روان‌شناختی و سلامتی، ماهیت تمرکز ذهنی سستی را با عمل روان‌شناختی معاصر ادغام می‌کند (گا، استراس، بوند و کاواناق^۷، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی به‌طور سنتی به‌عنوان یک رشد آگاهی بیشتر از آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد توصیف‌شده است. همچنین توضیح داده‌شده است که ذهن آگاهی، موجب می‌شود تا افراد واقعیت را دقیقه همان‌طور که هست، ببینند (گوناتارا^۸، ۲۰۰۱) تمرین به‌عنوان پیشرفت فردی به شمار می‌رود که به فرد کمک می‌کند تا حالت ذهنی مسالمت‌آمیز و حاشیه‌ای را به وجود آورد که در نتیجه کاهش درد و رنج، منجر به بهزیستی هیجانی و روان‌شناختی می‌گردد (گتین^۹، ۲۰۰۱). از طریق ذهن آگاهی، حالت‌های عاطفی و شناختی فرد در پی رشد آگاهی اخلاقی و روانی خود را از طریق رفتار مهربان، بی‌ضرر و شکیبایی تغییر می‌کنند (گیلین، ۲۰۰۹). درواقع، ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند که به افکار خود واکنش نشان ندهند و باورهای خود را به روش شناختی رفتاری و مواجهه سازی و پیشگیری از پاسخ عملی به چالش بکشند (دیدونا^{۱۰}، ۲۰۰۹). تانیسارو^{۱۱} (۱۹۹۷) نقل از زایچیویکز^{۱۲}، ۲۰۱۸، بیان نمود که

¹ Biswas-Diener

² Dean.

³ Ye, Yu, & Li,

⁴ Matud, Bethencourt, & Ibáñez

⁵ Diener

⁶ mindfulness

⁷ Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh

⁸ Gunaratana

⁹ Gethin

¹⁰ Didonna

¹¹ Thanissaro

¹² Szychiewicz

ذهن آگاهی یک تجربه لحظه به لحظه است که شامل یک فرآیند فعال، درگیر کننده، غیر انفصالی و غیر واکنشی است. در لحظه حال که یک رویداد ذهنی منجر به رویداد ذهنی دیگری می شود، بینش رخ می دهد. زمانی که تمرین کننده واقعاً در این فرآیند درگیر شود، یادگیری واقعی اتفاق می افتد. ذهن آگاهی دارای دو جنبه است: یک جنبه به صورت خود نظم جویی توجه، آگاهی فراشناختی^۱ و توجه به لحظه کنونی توضیح داده شده است و جنبه دیگر، جهت گیری باز بودن^۲ به هر چیزی که با کنجکاوی^۳، پذیرش^۴ و عدم قضاوت در افکار و هیجان ها رخ می دهد (چیسا و مالینوسکی^۵، ۲۰۱۱؛ دیویدسون و کاسزینیاک^۶، ۲۰۱۵؛ جنینگز، اسنوبرگ، کوسیا و گرینبرگ^۷، ۲۰۱۱). نتایج بررسی های انجام شده دلالت بر آن دارد که افرادی که به شیوه ذهن آگاهانه زندگی می کنند، عملکرد بهتری در جنبه های مختلف زندگی از خود نشان می دهند و بهزیستی روان شناختی^۸، سلامت هیجانی و شادکامی بیشتری دارند (کی و پیدجون^۹، ۲۰۱۳؛ اسپچوت و مالوف^{۱۰}، ۲۰۱۱؛ سانگ و لیندکویست^{۱۱}، ۲۰۱۴). همچنین، بررسی ادبیات و پیشینه پژوهشی نشان می دهد که ذهن آگاهی علاوه بر پیامدهای مثبت روان شناختی و هیجانی ذکر شده، بر بهبود روابط بین فردی و غنی سازی زندگی زوج ها نیز می تواند نقش مثبتی داشته باشند (اتکینسون^{۱۲}، ۲۰۱۳). یک رویکرد رو به رشد از شواهد قوی از آزمایشات تصادفی کنترل شده نشان می دهد که ذهن آگاهی در بهبود طیف وسیعی از نتایج روان شناختی بالینی و غیر بالینی در مقایسه با شرایط کنترل، از جمله اضطراب (گرین و بیلینگ^{۱۳}، ۲۰۱۲؛ هافمن، صاویر، ویت و او^{۱۴}، ۲۰۱۰)، نشانه های افسردگی (استراس، کاواناق، اولیور و پیتمن^{۱۵}، ۲۰۱۴)، واکنش های استرس (لیندسای، یانگ، اسمیت، براون و کرسول^{۱۶}، ۲۰۱۸)، کیفیت زندگی (گودفرین و وان-هیرینگن^{۱۷}، ۲۰۱۰) و رضایت از زندگی در افراد دارای درد مزمن (دود^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۵؛ هنریکسون، واسارا و رونلاند^{۱۹}، ۲۰۱۶)، مؤثر است. در انتها با توجه به مطالب ذکر شده و عدم مطالعات منسجم و کافی در زمینه بررسی همزمان متغیرها، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه دار مؤثر است؟

¹ metacognitive awareness

² openness orientation

³ curiosity

⁴ acceptance

⁵ Chiesa & Malinowski

⁶ Davidson & Kaszniak.

⁷ Jennings, Snowberg, Coccia & Greenberg.

⁸ psychological well-being

⁹ Keye & Pidgeon.

¹⁰ Schutte & Malouff.

¹¹ Song & Lindquist

¹² Atkinson

¹³ Green, & Bieling

¹⁴ Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh

¹⁵ Oliver, & Pettman

¹⁶ Lindsay, Young, Smyth, Brownd, & Creswell

¹⁷ Godfrin, & van Heeringen

¹⁸ Dowd

¹⁹ Henriksson, Wasara, & Rönnlund

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر اجرا شبه آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است و با استفاده از طرح دوگروهی ناهمسان با پیش‌آزمون و پس‌آزمون صورت گرفت. طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل، از دو گروه آزمودنی تشکیل شد که هر گروه، دو بار مورداندازه‌گیری قرار گرفتند. اندازه‌گیری اول با اجرای یک پیش‌آزمون و اندازه‌گیری دوم با یک پس‌آزمون انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر زنان خانه‌دار شهر اصفهان بود. روش نمونه‌گیری در دسترس بود. برای انتخاب نمونه ابتدا به‌صورت داوطلبانه، از بین زنان خانه‌دار شهر اصفهان که به مراکز بهداشت مراجعه می‌کنند، دعوت به همکاری شد، سپس پرسشنامه‌ها در بین آن‌ها اجرا گردید و افرادی که نمره‌های پایینی از این آزمون‌ها کسب کنند، مشخص شدند، سپس به‌طور تصادفی ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش) از آن‌ها به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه مساوی آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد و در بخش استنباطی آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

پروتکل آموزش ذهن آگاهی

برنامه منظم جلسات به این ترتیب بود: جلسه با یک تمرین ذهن آگاهی آغاز می‌شود. فرد آموزش‌دهنده به سوالات شرکت‌کنندگان در ارتباط با تکالیف هفته پاسخ می‌دهد. سپس در ارتباط با موضوع جلسه فعلی با شرکت‌کنندگان بحث می‌شود و تمرین‌های جدید به آن‌ها آموزش داده می‌شود. سرانجام در پایان جلسه در ارتباط با تکالیف مربوط به هفته آینده توضیحات کافی داده شد.

محتوای جلسات آموزشی ذهن آگاهی

جلسه	محتوا
جلسه اول	معرفی شرکت‌کنندگان، تمرین خوردن کشمش، بحث درباره اینکه بسیاری از مردم به شیوه ذهن ناآگاهانه ای زندگی می‌کنند و اغلب به آنچه انجام می‌دهند توجهی نمی‌کنند، تمرین مراقبه متمرکز بر تنفس، تمرین واریسی بدن.
جلسه دوم	تمرین واریسی بدن، دعوت از شرکت‌کنندگان در ارتباط با صحبت درباره تجربه‌هایشان از تمرینات ذهن آگاهی، بررسی موانع، بحث در ارتباط برخی ویژگی‌های ذهن آگاهی همچون غیر قضاوتی بودن و یا رها کردن، تمرین افکار و احساسات، تمرین مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس.
جلسه سوم	تمرین کوتاه دیدن و یا شنیدن، مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس و حس‌های بدنی، فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای، تمرین حرکات آگاهانه بدن.
جلسه چهارم	مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها و افکار (به اصطلاح مراقبه نشسته با چهار مؤلفه اصلی)، بحث درباره استرس و واکنش‌های معمول افراد به موقعیت‌های دشوار و نگرش‌ها و واکنش‌های جایگزین، راه رفتن آگاهانه
جلسه پنجم	تمرین مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها و افکار، بحث درباره اذعان و پذیرش واقعیت موقعیت حاضر همان‌طور که هست، تمرین سری دوم حرکات آگاهانه بدن.
جلسه ششم	فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای، بحث درباره افکار ما اغلب محتوای اغلب واقعی نیست.
جلسه هفتم	تمرین مراقبه نشسته و آگاهی باز (به هر چیزی که لحظه به لحظه وارد هشیاری می‌شود)، بحث درباره بهترین راه برای مراقبت از خود چیست، تمرین بررسی فعالیت‌های روزانه خوشایند در برابر ناخوشایند و یادگیری برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های خوشایند، تمرین مراقبه عشق و مهربانی.
جلسه هشتم	تمرین واریسی بدنی، بحث از آنچه تاکنون آموخته‌اید، استفاده کنید، ارزیابی آموزش، ارائه منابع بیشتر.

ابزار سنجش

پرسش نامه شادکامی آکسفورد: پرسش نامه شادکامی آکسفورد در سال (۱۹۸۹)، توسط آرگایل^۱، مارتین^۲ و کراسلند^۳ و براساس پرسش نامه افسردگی بک (۱۹۷۶)، ساخته شده است که میزان شادکامی فردی را می سنجد. پایه نظری این پرسش نامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است (آن ها به منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه ای دارای سه بخش مهم دانسته اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این پرسش نامه دارای ۲۹ ماده است که ۲۱ ماده از ماده های این پرسش نامه از افسردگی بک گرفته شده و معکوس گردیده و یازده ماده به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را پوشش دهد، مانند آزمون افسردگی بک هر ماده پرسش نامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آن ها را انتخاب نماید. این آزمون شامل ۲۹ ماده چهارگزینه ای است که نمره گذاری گزینه های هر عبارت در دامنه ۰-۳ قرار گرفت. بدین ترتیب بالاترین نمره ای که آزمودنی می تواند در این پرسش نامه کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کم ترین نمره این پرسش نامه صفر است که مؤید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. آرگایل و دیگران (۱۹۸۹)، اعتبار پرسش نامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند. روایی همزمان ۴ این پرسش نامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آن ها ۰/۴۳ محاسبه شد. همچنین، از آنجایی که شادکامی دارای سه بخش: عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسش نامه با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن (۰/۳۲)، با شاخص رضایت از زندگی (۰/۵۷) و با پرسش نامه افسردگی بک (۰/۵۲-)، محاسبه شد. در پژوهشی که توسط نوربالا و علی پور (۱۳۸۵)، با نمونه ای متشکل از ۱۰۱ نفر از دانشجویان دانشگاه های تهران صورت گرفت. ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر ۰/۹۴ و ۰/۹ و اعتبار بازآزمایی پس از ۷ هفته ۰/۷۸ و ضریب اعتبار بازآزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک نمونه ۲۵ نفری ۰/۷۹ به دست آمد؛ اما از آنجایی که در پژوهش نوربالا و علی پور (۱۳۸۵)، برای بررسی شادکامی تنها از دانشجویان دانشگاه های تهران و با حجم نمونه کم (۱۰۱ نفر)، استفاده شده بود. بنابراین، پژوهش دیگری توسط علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶)، برای بررسی اعتبار فرم تجدید نظر شده ۲۹ ماده ای شادکامی با استفاده از حجم نمونه بیش تر و نمونه آماری گسترده تر انجام شد تا علاوه بر بررسی اعتبار فرم تجدید نظر شادکامی ارتباط نمره های حاصل از فهرست مذکور با ویژگی های شخصیتی آیزنک ۵ و نمره های افسردگی بک نیز مشخص شود. پایایی پرسش نامه در پژوهش حاضر ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسش نامه رضایت از زندگی (SWLS) داینر و همکاران ۱۹۸۵: این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) روی ۱۷۶ دانشجوی دانشگاه الینویز ساخته و از پنج سوال تشکیل شده است که توسط سواری و برنا (۱۳۸۶) به فارسی ترجمه و روی دانشجویان دانشگاه

^۱ Argyle^۲ Martin^۳ Crossland^۴ concurrent validity^۵ Eysenck's Personality Traits^۶ Satisfaction with Life scale

آزاد اهواز اجرا شد. این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. داینر و همکاران مقیاس رضایت از زندگی را برای همه‌ی گروه‌های سنی تهیه کردند. این مقیاس متشکل از ۴۸ سوال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سوال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد در نهایت به ۵ سوال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه نمره‌گذاری واریانس ندارد. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد، رضایت فرد نیز از زندگی بیشتر است. اعتبار و روایی این مقیاس در مطالعات متعددی بررسی شده است. داینر و دیگر همکاران (۱۹۸۵) در نمونه‌ای متشکل از ۱۷۶ دانشجوی کارشناسی، مقیاس رضایت از زندگی را ارزشیابی کردند. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دانشجویان به ترتیب ۲۳/۵ و ۶/۴۳ و ضریب همبستگی بازآزمایی نمره‌ها پس از دو ماه اجرا ۰/۸۲ بود. در ایران نیز بیانی و دیگران (۱۳۸۶) با انجام تحقیقی به بررسی اعتبار و روایی این مقیاس پرداختند. اعتبار مقیاس رضایت از زندگی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آمد. روایی سازه‌ی این مقیاس از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد (OHI) و فهرست افسردگی بک برآورد شد. این مقیاس همبستگی مثبت فهرست شادکامی آکسفورد و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک نشان داد. به طور کلی بیانی و همکاران در پژوهش خود روایی و پایایی مناسبی را برای این مقیاس گزارش کردند. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه استاندارد سرمایه روان شناختی لوتانز (۲۰۰۷): پرسشنامه سرمایه روان شناختی، لوتانز (۲۰۰۷) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۲۴ ماده و ۴ مؤلفه امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی است. هر مؤلفه ۶ ماده دارد و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت با ماده‌هایی مانند (با اعتماد یک مسئله طولانی را بررسی می‌کنم تا یک راه حل بیابم) به سنجش سرمایه روان شناختی می‌پردازد. نسبت خنثی دو این آزمون برابر با ۲۴/۶ است و آماره‌های CFI، RMSEA در این مدل به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ هستند (لوتانز و اولیو، اوی و نورمن^۱، ۲۰۰۷). لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) پایایی پرسشنامه را بالای ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۸ به دست آمد.

یافته‌ها

مادران کودکان کم‌توان ذهنی زنان خانه‌دار و شاغل و دارای تحصیلات زیر دیپلم تا دکتری بودند که یافته‌های توصیفی سن، سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال آن‌ها در جدول (۱) مورد بررسی قرار گرفت.

¹ Luthans, Avolio, Avey & Norman

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گروه کنترل

متغیر	شاخص‌های آماری	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
سرمایه روان‌شناختی	میانگین	۶۵/۰۰۰	۹۳/۴۰۰	۶۵/۰۰۰	۶۷/۸۶۷
	انحراف معیار	۹/۴۲۶	۹/۱۸۷	۶/۸۵۶	۶/۷۸۱
خودکارآمدی	میانگین	۱۶/۴۰۰	۲۱/۸۶۷	۱۶/۲۰۰	۱۶/۵۳۳
	انحراف معیار	۲/۵۳۰	۳/۳۵۶	۲/۳۰۵	۳/۱۸۲
خوش‌بینی	میانگین	۱۷/۱۳۳	۲۵/۰۶۷	۱۷/۴۶۷	۱۸/۱۳۳
	انحراف معیار	۲/۵۰۳	۳/۰۵۸	۲/۴۷۵	۲/۰۶۵
امیدواری	میانگین	۱۵/۸۶۷	۲۳/۶۶۷	۱۶/۰۶۷	۱۶/۸۶۷
	انحراف معیار	۳/۲۰۴	۴/۹۳۸	۲/۱۸۶	۲/۵۸۷
انعطاف‌پذیری	میانگین	۱۵/۶۰۰	۲۲/۸۰۰	۱۵/۲۶۷	۱۶/۳۳۳
	انحراف معیار	۲/۹۲۳	۲/۷۸۳	۳/۰۸۱	۳/۴۵۷
شادکامی	میانگین	۷۰/۵۳۳	۸۲/۸۶۷	۷۱/۴۰۰	۷۱/۹۳۳
	انحراف معیار	۷/۰۸۰	۵/۶۳۰	۶/۶۸۵	۶/۴۵۳
رضایت از زندگی	میانگین	۱۴/۴۶۷	۲۰/۱۳۳	۱۴/۵۳۳	۱۴/۸۶۷
	انحراف معیار	۱/۵۰۵	۲/۲۶۳	۱/۵۹۸	۱/۸۰۷

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای سرمایه روان‌شناختی در گروه آزمایش به ترتیب (۶۵/۰۰ و ۹۳/۴۰) و در گروه کنترل به ترتیب (۶۵/۰۰ و ۶۷/۸۷)، خودکارآمدی در گروه آزمایش به ترتیب (۱۶/۴۰ و ۲۱/۸۷) و در گروه کنترل به ترتیب (۱۶/۲۰ و ۱۶/۵۳)، خوش‌بینی در گروه آزمایش به ترتیب (۱۷/۴۶ و ۲۵/۰۷) و در گروه کنترل به ترتیب (۱۷/۱۳ و ۱۸/۱۳)، امیدواری در گروه آزمایش به ترتیب (۱۵/۸۷ و ۲۳/۶۷) و در گروه کنترل به ترتیب (۱۶/۰۷ و ۱۶/۸۷)، انعطاف‌پذیری در گروه آزمایش به ترتیب (۱۵/۶۰ و ۲۲/۸۰) و در گروه کنترل به ترتیب (۱۵/۲۷ و ۱۶/۳۳)، شادکامی در گروه آزمایش به ترتیب (۷۰/۵۳ و ۸۲/۸۷) و در گروه کنترل به ترتیب (۷۱/۴۰ و ۷۱/۹۳) و رضایت از زندگی در گروه آزمایش به ترتیب (۱۴/۴۷ و ۲۰/۱۳) و در گروه کنترل به ترتیب (۱۴/۵۳ و ۱۴/۸۷) است.

جدول ۲. نتایج آزمون لوین جهت برابری واریانس خطای متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پس آزمون

متغیر وابسته	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معنی داری
سرمایه روان شناختی	۱	۲۸	۱/۰۸۲	۰/۳۰۷
خودکارآمدی	۱	۲۸	۰/۵۸۴	۰/۴۵۱
خوش بینی	۱	۲۸	۲/۶۶۹	۰/۱۱۴
امیدواری	۱	۲۸	۱/۲۸۰	۰/۲۶۸
انعطاف پذیری	۱	۲۸	۰/۷۷۱	۰/۳۸۷
شادکامی	۱	۲۸	۱/۹۹۶	۰/۱۶۹
رضایت از زندگی	۱	۲۸	۰/۴۵۰	۰/۵۰۸

همان طور که نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می دهند، آزمون لوین در متغیرهای سرمایه روان شناختی ($F=1/082$ و $P>0/307$)، خودکارآمدی ($F=0/584$ و $P>0/451$)، خوش بینی ($F=2/669$ و $P>0/114$)، امیدواری ($F=1/280$ و $P>0/268$)، انعطاف پذیری ($F=0/771$ و $P>0/387$)، شادکامی ($F=1/996$ و $P>0/169$) و رضایت از زندگی ($F=0/450$ و $P>0/508$) و غیر معنی دار می باشند؛ بنابراین واریانس خطای پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در متغیرهای سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری، انعطاف پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی به طور معنی داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس ها در مرحله پس آزمون تأیید می شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا روی میانگین نمره های پس آزمون متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گروه کنترل

اثر	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	خودکارآمدی	۱۷۵/۹۹۸	۱	۱۷۵/۹۹۸	۴۰/۶۴۱	۰/۰۰۱	۰/۶۴۹
	خوش بینی	۳۸۵/۴۵۰	۱	۳۸۵/۴۵۰	۱۱۵/۴۷۵	۰/۰۰۱	۰/۸۴۰
	امیدواری	۳۷۱/۲۲۷	۱	۳۷۱/۲۲۷	۶۹/۱۲۰	۰/۰۰۱	۰/۷۵۹
	انعطاف پذیری	۲۷۵/۹۹۴	۱	۲۷۵/۹۹۴	۸۱/۲۵۴	۰/۰۰۱	۰/۷۸۷
	شادکامی	۹۵۷/۱۷۵	۱	۹۵۷/۱۷۵	۸۰/۱۶۵	۰/۰۰۱	۰/۷۸۵
	رضایت از زندگی	۲۰۸/۴۵۴	۱	۲۰۸/۴۵۴	۸۰/۸۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۸۶

همان طور که نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می دهد، در مرحله پس آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری، انعطاف پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=110/012$, $p<0/001$) و آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری، انعطاف پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی آموزش اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه دار انجام گرفت. یافته های حاصل نشان می دهد با کنترل پیش آزمون، انعطاف پذیری گروه آزمایش در پس آزمون با گروه کنترل تفاوت معنی داری دارد. این یافته با نتایج ابراهیمی مقدم و شیرازی (۱۳۹۴)، برون، کرسول و ریان^۱ (۲۰۱۵)، باجاج و پاند^۲ (۲۰۱۶)، بیرن، هاک، فیشر، بایس و شوتز^۳ (۲۰۱۴) همسو است. ذهن آگاهی به طور سنتی به عنوان یک رشد آگاهی بیشتر از آنچه در حال حاضر اتفاق می افتد توصیف شده است. همچنین توضیح داده شده است که ذهن آگاهی، موجب می شود تا افراد واقعیت را دقیقه همان طور که هست، ببینند (گوناتارا، ۲۰۰۱) تمرین به عنوان پیشرفت فردی به شمار می رود که به فرد کمک می کند تا حالت ذهنی مسالمت آمیز و حاشیه ای را به وجود آورد که در نتیجه کاهش درد و رنج، منجر به بهزیستی هیجانی و روان شناختی می گردد (کتین، ۲۰۰۱). از طریق ذهن آگاهی، حالت های عاطفی و شناختی فرد در پی رشد آگاهی اخلاقی و روانی خود را از طریق رفتار مهربان، بی ضرر و شکیبایی تغییر می کنند (گیلین، ۲۰۰۹). درواقع، ذهن آگاهی به افراد کمک می کند که به افکار خود واکنش نشان ندهند و باورهای خود را به روش شناختی رفتاری و مواجهه سازی و پیشگیری از پاسخ عملی به چالش بکشند (دیدونا، ۲۰۰۹). براساس آموزش های داده شده به افراد نمونه گروه آزمایش (زنان خانه دار)، تجارب و بینش آن ها در مورد حوادثی که به طور معمولی در حال اتفاق افتادن است، تغییر پیدا کرد و نسبت به تجاربشان آگاه تر شدند و به طور کلی از نگرش های منفی و بزرگنمایی مسائل جلوگیری می کند. این زنان، متعهدتر شدند و جهت موفقیت در کارها و وظایف چالش برانگیز به تلاش می پردازند، درباره موفقیت ها و حوادث حال و آینده خوش بین تر، درراه اهداف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به اهداف جهت رسیدن به موفقیت پایدارتر و هنگام مواجهه با سختی ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت مقاوم تر می شوند که طبیعی است در این زنان خوش بینی، امیدواری، خودکارآمدی و تاب آوری (انعطاف پذیری) افزایش یابد. در نتیجه گروه آزمایشی به خاطر تغییراتی که در افکار و تجربه -هایشان در اثر آموزش ذهن آگاهی پدید آمده است، منجر به تفاوت آن ها با گروه کنترل شده است.

نتایج نشان می دهد، شادکامی گروه آزمایش در پس آزمون با گروه کنترل تفاوت معنی داری دارد. این یافته با نتایج کنگرلو (۱۳۹۵)، هاشمی و ماهور (۱۳۹۵)، کوو و سالانوا^۴ (۲۰۱۷) مشابه است. در تبیین این یافته می توان بیان نمود که گارلند^۵ و همکاران (۲۰۱۵) نظریه ذهن آگاهانه به معنی را پیشنهاد دادند تا راه های بالقوه ای را که از طریق آن تمرکز ذهن آگاهی متغیرهای مثبت را افزایش می دهد. نظریه بیانگر این است که ذهنیت، ارزیابی مجدد مثبت را تسهیل می کند، زیرا باعث می شود که یک تمرکز زدایی برای آگاهی وجود داشته باشد، درحالی که افکار و احساسات از منظر فراشناختی مشاهده می شود و امکان ساخت انعطاف پذیرتر ارزیابی های سازگار را فراهم می آورد. با توجه به تجارب ذهنی به جای ماندن در آن ها، منابع شناختی آزاد می شوند تا دامنه توجه را به گستره وسیعی از

¹ Brown, Creswell, & Ryan

² Bajaj, & Pande

³ Byrne, Hauck, Fisher, Bayes & Schutze,

⁴ Coe, & Salanova

⁵ Garland

حوادث لذت بخش و معنی دار برسانند و بنابراین انگیزه‌ای برای تعامل هدفمند با زندگی ایجاد می‌کنند (گارلند و همکاران، ۲۰۱۵). مقالات تجربی باهدف ارائه شواهد برای توجه به نظریه معنا، دریافتند که تمرین ذهن آگاهانه موجی از تأثیرات مثبت و شناختی است که عناصر کلیدی بهزیستی هستند (گارلند و همکاران، ۲۰۱۵). افزون بر این، افزایش در صفت ذهن آگاهی با استفاده بیشتر از ارزیابی مجدد مثبت همراه است (گارلند و همکاران، ۲۰۱۶). دریانی دیگر می‌توان بیان نمود آموزش ذهن آگاهی به گروه آزمایش به زنان خانه دار کمک کرد که در زمان حال و باهدف و معنا زندگی کنند و از اندیشیدن به گذشته و افکار بیهوده که افسردگی را دبه دنبال دارد پرهیز کنند؛ بنابراین، زنان خانه دار گروه آزمایشی به خاطر تغییراتی که در افکار و تجربه‌هایشان در اثر آموزش ذهن آگاهی پدید آمده است، منجر به تفاوت آن‌ها با گروه کنترل شده است.

همچنین نتایج نشان داد رضایت از زندگی گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری دارد. این یافته با نتایج قادری‌نصف‌آبادی و همکاران (۱۳۹۵)، هنریکسون و همکاران (۲۰۱۶) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود بر اساس ذهن آگاهی کلاسیک، پذیرش به‌عنوان ارزشی که رشد کردن توجه عریان را متوقف می‌کند، درک می‌شود زیرا در طول تمرین‌ها آگاهی و توجه، قصد تمرین کننده، پذیرش همه چیز است. در ذهن آگاهی کلاسیک، عقیده بر ماندن با چیزهایی است که ایجاد می‌شوند و نه تغییر دادن آن‌ها به طریقی که فرد می‌خواهد و نیز تجربه کردن آن‌هاست همان‌طور که هستند. کتاب مقدس ابیهیدارمای بودا از یک مدل روانی-فلسفی ادراک و شناخت برای توصیف مفهوم حالت‌های روانی در ذهن آگاهی استفاده می‌کند. این مدل، ذهن آگاهی را به‌عنوان عامل اصلی که مسئول فعالیت‌هایی روانی است و به عبارت دیگر تجربه یک شی، تبیین می‌کند (ریپگی و بیستریسکی^۱، ۲۰۰۹). ویلیامز و پنمن^۲ (۲۰۱۱) توضیح دادند که تمرین ذهنی می‌تواند صرفاً شامل نشستن آرام و توجه به تنفس و در همان لحظه تشخیص لحظه‌ای است که ذهن سرگردان می‌شود. زمانی که این اتفاق می‌افتد، توجه به طریقی غیرقضاوتی، دوباره به تنفس معطوف می‌گردد. تانیسارو (۱۹۹۷؛ به نقل از زایچیویکز، ۲۰۱۸)، بیان نمود که ذهن آگاهی یک تجربه لحظه‌به‌لحظه است که شامل یک فرآیند فعال، درگیر کننده، غیر انفصالی و غیر واکنشی است. در لحظه حال که یک رویداد ذهنی منجر به رویداد ذهنی دیگری می‌شود، بینش رخ می‌دهد. زمانی که تمرین کننده واقعاً در این فرآیند درگیر شود، یادگیری واقعی اتفاق می‌افتد. افزون بر این، افزایش در صفت ذهن آگاهی با استفاده بیشتر از ارزیابی مجدد مثبت همراه است (گارلند و همکاران، ۲۰۱۶) که موجی از تأثیرات مثبت و شناختی است که عناصر کلیدی بهزیستی هستند، مرتبط است (گارلند و همکاران، ۲۰۱۵). درواقع می‌توان گفت، زندگی کردن در لحظه حال و بی‌توجهی به افکار پریشان کننده می‌تواند موجبات افزایش رضایت از زندگی را فراهم آورد. ازجمله محدودیت‌های اجرای این پژوهش، اجرای آن در زنان متأهل بوده که دامنه واریانس را محدود می‌کرد. لذا در تعمیم نتایج به سایر جوامع باید احتیاط صورت گیرد. به همین دلیل، به محققان پیشنهاد می‌شود، پژوهشی مشابه با نمونه‌های متفاوت نیز انجام شود.

¹ Rappay, & Bystrisky

² Williams, & Penman

منابع

- ابراهیمی مقدم، حسین؛ و شیرازی، رویا (۱۳۹۴). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر افزایش سرمایه روان شناختی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی، کنفرانس ملی پژوهشهای کاربردی در علوم تربیتی و روانشناسی و آسیب های اجتماعی/ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین و مرکز مطالعات و تحقیقات.
- آتش پور، حمید؛ و رحیمی نژاد، سید پیمان (۱۳۹۳). سرمایه روان شناختی. تهران: نشر ابوعطا.
- برنا، محمد رضا؛ و سواری، کریم (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی دانشجویان. فصلنامه یافته های نو در روان شناسی، ۱(۴)، ۸۲-۹۵.
- بیانی، علی اصغر؛ کوچکی، عاشور؛ و گودرزی، حسنی (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. روانشناسی تحولی، ۳(۱۱)، ۲۵۹-۲۶۲.
- حسومی، طاهره؛ نوشین فرد، فاطمه؛ حسینی بهشتی، ملوک السادات؛ باب الحوائجی، فهیمه؛ و حریری، نجلا (۱۳۹۷). جامعه شناسی زن، ازدواج و خانواده در قرآن کریم به منظور ارائه ی مدل خانوادگی قرآنی (مطالعه مفاهیم اجتماعی در قرآن کریم). فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، ۹(۴)، ۹۷-۱۳۲.
- حسین خانزاده، عباسعلی؛ فلاح مرتضی نژاد، زینت؛ طاهر، محبوبه؛ و سیدنوری، زهرا (۱۳۹۶). نقش بخشش و رضایت از زندگی در تبیین خوددلسوزی دانشجویان دانشگاه گیلان، پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۷، ۲، (۱۳)، ۱-۱۲.
- سلیمی، مسعود (۱۳۹۳). رابطه شادکامی با پنج عامل بزرگ شخصیت. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۳(۲)، ۴۱-۴۹.
- علی پور، احمد و آگاه هریس، مژگان (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی ها. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی). ۳، ۱۲، ۲۸۷-۲۹۸.
- قادری نجف آبادی، مریم؛ سلیمانی نجف آبادی، رسول؛ مرادی سروش، محمد؛ و حبیب الهی، سعید (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تکنیک های ذهن آگاهی بر جهت گیری زندگی، رضایت از زندگی و پذیرش و عمل در زنان معتاد توان بخشی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۴(۱)، ۴۱-۴۹.
- کنگرلو، غزاله (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس و افزایش شادکامی در زنان باردار. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس.
- نوربالا، احمد؛ و علیپور، احمد (۱۳۸۵). بررسی مقدماتی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵(۱ و ۲)، ۴۶-۲۵.
- هاشمی، اسماعیل؛ و ماهور، حسین (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان. مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۶(۲)، ۱۱۱-۱۲۰.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of Happiness*. London. Rutledge.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). *Happiness as a Function of Personality and Social Encounters*. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective* (pp. 189-247). North-Holland: Elsevier Science Publishers B.V.

- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee wellbeing over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 17-28. doi:10.1037/a0016998
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive Psychology Coaching, Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. New York, NY, US: The Guilford Press.
- Byrne, J., Hauck, Y., Fisher, C., Bayes, S., Schutze, R. (2014). Effectiveness of a Mindfulness-Based Childbirth Education Pilot Study on Maternal Self-Efficacy and Fear of Childbirth. *J of Midwifery & amp: women's Healthbanner*, 59 (2), 192-197.
- Cabello, R., & Fernandez-Berrocal, P. (2015). Under which conditions can introverts achieve happiness? Mediation and moderation effects of the quality of social relationships and emotion regulation ability on happiness. *Journal of Pre-College Engineering Education Research*, 3, 1-7.
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404-424.
- Coe, C., & Salanova, M. (2017). Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A Mindfulness Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performance. *J Happiness Stud*,
- Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., & Mills, M. J. (2010). Feeling good and doing great: The relationship between psychological capital and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 421-433. doi:10.1037/a0020720
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychological Association*, 70(7), 581-592.
- Didonna, F. (2009). Mindfulness and obsessive-compulsive disorder: developing a way to trust and validate one's internal experience. In, Didonna, F. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 189-219). New York: Springer Science+Business Media.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dowd, H., Hogan, M. J., McGuire, B. E., Davis, M. C., Sarma, K. M., Zautra, A. J. (2015). Comparison of an online mindfulness-based cognitive therapy intervention with online pain management psychoeducation: A randomized controlled study. *Clinical Journal of Pain*, 31(6), 517–527.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015a). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26, 293–314. doi:10.1080/1047840X.2015.1064294.
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015b). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–13. doi:10.3389/fpsyg.2015.00015.

- Garland, E. L., Kiken, L. G., Faurot, K., Palsson, O., & Gaylord, S. A. (2016). Upward spirals of mindfulness and reappraisal: Testing the mindfulness-to-meaning theory with autoregressive latent trajectory modeling. *Cognitive Therapy and Research*, 40(228), 1–12. doi:10.1007/s10608-016-9768-y
- Gethin, R. (2001). *The Buddhist path to awakening: A study of the Bodhi-pakkhiya Dhamma*. Oxford: Oneworld Publications.
- Gilpin, R. (2009). The use of Theravada Buddhist practices and perspectives in mindfulness-based cognitive therapy. *Contemporary Buddhism*, 9, 227–251.
- Godfrin, K. A., & van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 738-746.
- Green, S. M., & Bieling, P. J. (2012). Expanding the scope of mindfulness-based cognitive therapy: Evidence for effectiveness in a heterogeneous psychiatric sample. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(1), 174- 180.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R. & Cavanagh, K. (2015). How do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies, *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12.
- Gunaratana, H. (2001). *Eight mindfulsteps to happiness: Walking the Buddha's path*. Simon and Schuster.
- Henriksson, J., Wasara, E., & Rönnlund, M. (2016). Effects of Eight-Week-Web-Based Mindfulness Training on Pain Intensity, Pain Acceptance, and Life Satisfaction in Individuals With Chronic Pain. *Psychological Reports*, 119, 3, 586-607.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169– 183.
- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. *Journal of Classroom Interaction*, 46(1), 37-48.
- Keye, M., & Pidgeon, A. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*. 1(6): 1-4.
- Lindsay, E.K., Young, S., Smyth, J.M., Brownd, K.W. & Creswell, D. (2018). Acceptance lowers stress reactivity: Dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology* 87, 63–73.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology* 60 (3), 541—572.
- Luthans, F. (2001). Employee Engagement and Manager Self-Efficacy: Implications for Managerial Effectiveness and Development. *Journal of Management Development*, 21, 376-387.
- Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S., & Harms, P. D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee wellbeing through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 20, 118-133. doi:10.1177/1548051812465893
- Luthans, F., Youssef, M., & Avolio, J. (2007). *Psychological capital, Developing the Human Competitive Edge*, Oxford, University Press.

- Matud, M. P., Bethencourt, J.M., & Ibáñez, I. (2014). Relevance of gender roles in life satisfaction in adult people. *Personality and Individual Differences*, 70, 206-211.
- Ramanathan, T., Mohan, R., & Rajendran, G. (2015). Basic Coping Techniques of Stress among working women. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 5, 11, 177- 178.
- Rapgay, L. & Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: An introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Science*, 1172, 148–162.
- Schutte, N., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116–1119.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2014). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 1(1), 1-12.
- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., Pettman, D. (2014). Mindfulness-Based Interventions for People Diagnosed with a Current Episode of an Anxiety or Depressive Disorder: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *PLoS ONE*, 9(4), e96110.
- Szychiewicz, K. (2018). *Including an investigation of participants' experience of the mindfulness practice and course as well as disengagement from their mindfulness practice after completing the Mindfulness-Based Stress Reduction course*. degree of Practitioner Doctorate (PsychD) in Psychotherapeutic and Counselling Psychology School of Human Sciences, University of Surrey.
- Walumbwa, F. O., Luthans, F., Avey, J. B., & Oke, A. (2011). Retracted: Authentically leading groups: The mediating role of collective psychological capital and trust. *Journal of Organizational Behavior*, 32(1), 4-24.
- Williams, M. & Penman, D. (2011). *Mindfulness a practical guide to finding peace in a frantic world*. London: Piatkus.
- Ye, S., Yu, L., & Li, K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 52, 4, 546-551.