

Scientific Journal

Journal of Research in Educational Systems

Volume 15, Issue 55,
Pp. 98-109
Winter 2022

Print Issn: 2383-1324

Online Issn: 2783-2341

Indexed by ISC

www.jiera.ir



Journal by
Research in Educational
Science is licensed under a
Creative Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

Document Type:
Original Article

✉ Corresponding Author:

m.a.abdollahpour@gmail.com

Receive Date: 02 October 2021

Revise Date: 07 December 2021

Accept Date: 16 December 2021

Publish Date: 05 January 2022

How to Site: Karimzadeh, M., Azad Abdollahpour, M. (2022). The Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction in Teachers: A Mediating Role of Coping Styles in Coping with the Corona Epidemic. *Journal of Research in Educational Science*, 15(55), 98-109.

[doi: 10.1001.1.23831324.1400.15.55.8.6](https://doi.org/10.1001.1.23831324.1400.15.55.8.6)

The Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction in Teachers: A Mediating Role of Coping Styles in Coping with the Corona Epidemic*

Masoumeh Karimzadeh

M.A. of Educational Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran

Mohammad Azad Abdollahpour✉

Department of psychology, , Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between mindfulness and teachers' life satisfaction with regard to the mediating role of coping styles in coping with the corona epidemic. The research method was correlation with the application of structural equations in terms of applied purpose, in terms of quantitative nature and in terms of data collection. The statistical population was the primary school teachers of Bukan city in the academic year 2020-2021, of which 189 were purposefully selected as a sample. And colleagues (1399) and the Bauer et al.'s (2006) pentagonal mindfulness scale responded. For data analysis, the partial least squares (PLS) method was used using SPSS and PLS3 software. The results showed that there is a significant relationship between research variables and positive and negative coping styles have a mediating role in the relationship between mindfulness and life satisfaction and 19% of the effect of total mindfulness on teachers' life satisfaction through indirect Positive coping styles are explained by the mediating variable. Also, 18% of the effect of total mindfulness on teachers' life satisfaction is indirectly explained by the mediating variable of negative coping styles. Based on the findings of this study, it can be concluded that mindfulness as a positive and valuable trait by influencing coping styles in the face of the corona epidemic, can lead to increased life satisfaction of teachers.

Keywords:

Mindfulness, Life satisfaction, Coping style, Teachers

* The present article is taken from the master's thesis of Educational Psychology of Islamic Azad University, Mahabad Branch



نشریه علمی

پژوهش در نظام‌های آموزشی

دوره ۱۵، شماره ۵۵،
ص ۹۸-۱۰۹
زمستان ۱۴۰۰

شاپا (چاپی): ۲۳۲۴-۲۳۸۳

شاپا (الکترونیکی): ۲۳۴۱-۲۷۸۳

نمایه در ISC

www.jiera.ir



پژوهش در نظام‌های آموزشی تحت قانون
بین‌المللی کپی رایت
Creative Commons: BY-NC
می‌باشد.

نوع مقاله:

مقاله اصیل پژوهشی

✉ نویسنده مسئول:

m.a.abdollahpour@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۹/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۰/۱۵

استناد به این مقاله: کریم زاده، م. و آزاد
عبدالله‌پور، م. (۱۴۰۰). رابطه ذهن آگاهی با رضایت
از زندگی در معلمان: بررسی نقش میانجی‌گرانه
سبک‌های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا.
پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۵(۵۵)، ۹۸-۱۰۹.
[doi: 20.1001.1.23831324.1400.15.55.8.6](https://doi.org/10.1001.1.23831324.1400.15.55.8.6)

رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی در معلمان: بررسی نقش میانجی‌گرانه سبک‌های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا *

معصومه کریم‌زاده

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران

محمد آزاد عبدالله‌پور ✉

استادیار، روان‌شناسی تربیتی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی معلمان با توجه به نقش میانجی سبک‌های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا بود. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی، از نظر ماهیت کمی و از نظر نحوه گردآوری اطلاعات، همبستگی با کاربرد معادلات ساختاری بود. جامعه آماری، معلمان مقطع ابتدایی شهرستان بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که ۱۸۹ نفر از آنان به شیوه هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های رضایت از زندگی داینر و پات (1985)، سبک‌های مقابله‌ای در تاج و همکاران (۱۳۹۹) و مقیاس پنج‌وجهی ذهن آگاهی Bauer و همکاران (2006) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش حداقل مجذورات جزئی (PLS) به کمک نرم‌افزار SPSS و PLS3 استفاده شد. نتایج نشان داد که بین متغیرهای پژوهش رابطه معنی‌دار وجود دارد و سبک‌های مقابله مثبت و منفی در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت از زندگی نقش میانجی را دارند و ۱۹ درصد از اثر کل ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی معلمان از طریق غیرمستقیم توسط متغیر میانجی سبک‌های مقابله مثبت تبیین می‌شود. همچنین، ۱۸ درصد از اثر کل ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی معلمان از طریق غیرمستقیم توسط متغیر میانجی سبک‌های مقابله منفی تبیین می‌شود. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی به‌عنوان یک ویژگی مثبت و ارزشمند با تأثیر بر سبک‌های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا، می‌تواند منجر به افزایش رضایت از زندگی معلمان گردد.

واژه‌های کلیدی:

ذهن آگاهی، رضایت زندگی، سبک‌های مقابله، معلمان

* مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد است.

(Diener et al., 2013)، تاب‌آوری و عزت‌نفس (Lee et al., 2017; Martinez-Marty & Rach, 2016) ارتباط دارد.

یکی از متغیرهایی که می‌تواند در این امر مؤثر باشد و اخیراً اندیشمندان به بررسی آن پرداخته‌اند، ذهن آگاهی است. لانجر واژه ذهن آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کار برد. به نظر لانجر، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد سه ویژگی کلیدی را به کار می‌گیرد، آشکار می‌شود. آن سه ویژگی عبارت‌اند از: خلق یک طبقه‌بندی جدید، پذیرا بودن اطلاعات جدید و آگاهی از دید و زوایای دید ژرف‌تر و بیشتر (Sain et al., 2005). ذهن آگاهی از طریق آگاهی و هشیاری لحظه‌به‌لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی از افکار جداناپذیر است (Wells, 2002).

افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره تواناتر هستند و در نتیجه ذهن آگاهی، اضطراب، افسردگی و نگرش منفی کاهش یافته و عزت‌نفس، خوش‌بینی و عاطفه مثبت افزایش می‌یابد (Pasandideh & Abolmaali, 2016). Brown and Ryan (2003) در مطالعه‌ای به بررسی نقش ذهن آگاهی در بهزیستی روان‌شناختی پرداختند. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. Bester و همکاران (2016) نیز نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی را در رابطه میان رضایت از زندگی و بهزیستی معنادار گزارش کردند.

شیوع ناگهانی ویروس کرونا، سازمان‌های آموزشی و شغل معلمی را با چالش‌های متعددی روبرو کرد و حوزه تعلیم و تربیت را تحت تأثیر خود قرار داد. کرونا ویروس‌ها، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ را شامل می‌شود. تاکنون هفت کرونا ویروس منتقل شده به انسان، کشف شده است که آخرین نوع آن‌ها، کرونا ویروس حاد تنفسی است که در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد و

آموزش و پرورش یکی از سازمان‌های مهم اجتماعی است که دانش‌آموزان را برای ایفای نقش مناسب در اجتماع آینده آماده می‌کند (Yahyaei et al., 2012). تمرین‌های این نظام از یک سو تبدیل کردن انسان‌های مستعد به انسان‌های بالنده، سالم، متعادل و رشد یافته است و از سوی دیگر تأمین‌کننده نیازهای نیروی انسانی جامعه در بخش‌های متفاوت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی است (Elgart, 2017).

امروزه تمامی صاحب‌نظران و اندیشمندان بر اهمیت و نقش معلمان به‌عنوان عامل توسعه در هر کشور واقف‌اند و بر آن تأکید دارند (نهتانی، ۱۳۹۴). شغل معلمی در ادبیات علمی به نظر می‌رسد که دارای سابقه‌ای پر از بحران و نارضایتی است که به شدت تحت تأثیر میزان استرس و فرسودگی شغلی قرار دارد (Skaalvik et al., 2015). از این‌رو بررسی مسائل روانی- اجتماعی معلمان و از آن جمله رضایت از زندگی، در این قشر حائز اهمیت است. به‌طور خاص، رضایت از زندگی، ارزیابی افراد از میزان رضایت آن‌ها از زندگی خود به‌عنوان یک کل است (Garnier et al., 2015).

نظریه‌های رضایت از زندگی معتقدند که رضایت از زندگی منعکس‌کننده توازن بین آرزوهای فرد و وضعیت فعلی وی است (Niherk et al., 2000). رضایت از زندگی به‌وسیله کاهش دادن تنش‌ها و رضایت از اهداف و نیازهای زیستی و روان‌شناختی در افراد شکل می‌گیرد (Grant et al., 2015). رضایت از زندگی از نگرش و ارزیابی خوش‌بینانه عمومی فرد نسبت به کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی، شغلی، اوقات فراغت، درآمد و عزت‌نفس بالا نشأت می‌گیرد و با رفتارهای مرتبط با سلامت ارتباط دارد (Zhang et al., 2018). مطالعات نشان داده است که رضایت از زندگی تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند عوامل جمعیت‌شناختی (Melndes et al., 2009)، درآمد (Lee et al., 2013)، سلامت جسمی (Ghana et al., 2013) و شرایط مسکن (Oswald & Wall, 2014) قرار دارد. همچنین رضایت از زندگی با برخی ویژگی‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی

مسئله در ذهن حضور دارد و تمرکز را به هم می‌زند (McCartney, 2007).

تحقیقات اخیر حاکی از آن است که سبک‌های مقابله با استرس مورد استفاده توسط هر شخص، تأثیر بسزایی بر سلامت و رضایت از زندگی آن‌ها دارد (Azadi et al., 2014). در مواجهه با تهدید بیماری‌های بالقوه مردم تمایل به ایجاد رفتارهای اجتنابی دارند و از هنجارهای اجتماعی کاملاً پیروی می‌کنند (اسکالر و همکاران، ۲۰۱۵ نقل از دلاور و شکوهی امیرآبادی، ۱۳۹۹). طبق نظریه استرس و نظریه خطر درک شده، فوریت‌های بهداشت عمومی باعث تحریک بیشتر احساسات منفی و ارزیابی شناختی می‌شود و این احساسات منفی افراد را حفظ می‌کند. باین‌حال، احساسات منفی بلندمدت است و ممکن است عملکرد ایمنی افراد را کاهش داده و تعادل فیزیولوژیکی طبیعی آن‌ها را از بین ببرد. در عین حال، افراد ممکن است به بیماری بیش‌ازحد واکنش نشان دهند که ممکن است منجر به رفتارهای بیش‌ازحد اجتناب‌کننده و انطباق کور شود (اسکالر و همکاران، ۲۰۱۵، به نقل از دلاور و شکوهی امیرآبادی، ۱۳۹۹). با توجه به شرایط حاکم بر زندگی مردم در هنگام بیماری کرونا و بی‌حوصلگی و کاهش نشاط حاصل از ماندن در قرنطینه (آگوستیس، ۲۰۲۰ و سان و سو، ۲۰۲۰ به نقل از درتاج و همکاران، ۱۳۹۹)؛ بنابراین اثرات روان‌شناختی کووید، ارزیابی‌های شناختی استرس و متعاقباً سبک‌های مقابله را تحت تأثیر قرار می‌دهد که از شرایط عادی که افراد در آن قرار دارند مواجهه با استرس را متمایز می‌سازد. احساسات منفی ناشی از قرنطینه و حفظ فاصله اجتماعی منجر به انواع مختلف پیامدهای نامطلوب مانند اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه شده است (بروکس و همکاران، ۲۰۲۰ و ژانگ و همکاران، ۲۰۲۰ نقل از درتاج و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن آگاهی اثرات ناشی از استرس را اغلب به وسیله سبک‌های مقابله تعدیل می‌کند (Zare & Abdollahzadeh, 2016). Weinstein و همکاران (2009) نشان دادند، افراد با ذهن آگاهی بالا بیشتر به ارزیابی استرس پرداخته، کمتر از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی استفاده کرده و مقابله مسئله‌مدار را گزارش می‌کردند. همچنین

پس از مدت کوتاهی تمام جهان را درگیر کرد (غفوری‌فرد، ۱۳۹۹).

از آنجاکه یکی از آشفتگی‌هایی که در شرایط بحرانی همچون شیوع کرونا محتمل به نظر می‌رسد، استرس و عوامل مربوط به آن است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ادراک سطح بالایی از استرس می‌تواند به نارضایتی از زندگی و مشکلات جدی سلامتی منجر شود (Face et al., 2019). استرس حالتی است که توسط عوامل فشارزا به وجود می‌آید و منجر به تولید پاسخ‌های استرسی می‌شود. این پاسخ‌ها به منظور کنار آمدن اثربخش با یک وضعیت ناخوشایند، طراحی و اجرا می‌شود (Curtis, translated by Sohrabi, 2013).

نحوه ارزیابی انسان‌ها از موقعیت‌های فشارزا و چگونگی مقابله آنان با فشار روانی در موقعیت‌های مختلف، متفاوت است و از راهبردهای مقابله‌ای متفاوتی به‌عنوان مکانیزمی به‌منظور مهار استرس و برخورد با بحران استفاده می‌کنند که کارایی یا عدم کارایی این راهبردها نقش مهمی در سلامت روان و رضایت از زندگی افراد دارد؛ بنابراین بحث رضایت از زندگی و پیامدهای آن نیازمند توجه به مفهوم مقابله است. سبک‌های مقابله به تلاش‌های خاص، اعم از رفتاری و روانی، اشاره دارد که افراد برای تسلط، تحمل، کاهش یا به حداقل رساندن رویدادهای استرس‌زا به کار می‌گیرند (Noorbakhsh et al., 2010). راهبردهای مقابله را به‌عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی تعریف کرده‌اند که هدف آن‌ها به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا است، مطالعات بسیاری ارتباط سبک‌های مقابله را با سلامت روان نشان داده‌اند (Bigis et al., 2017).

راهبردهای مقابله‌ای مؤثر باعث می‌شود که واکنش فرد به سطوح بالای تنیدگی کاهش یابد و آثار زیان‌بار آن تعدیل شود (Mahmoudi Alilou et al., 2016). سبک‌های مقابله می‌تواند مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و یا اجتنابی باشد. مقابله مسئله‌مدار می‌تواند به‌عنوان تلاش برای مدیریت و تغییر مسئله استرس‌زا در نظر گرفته شود، اما مقابله هیجان‌مدار تلاش برای کم کردن استرس هیجانی است و روی کنترل نشانه‌های فشار متمرکز می‌شود. در مقابله اجتنابی فرد مرتباً از روبرو شدن با رویداد طفره رفته و اجتناب می‌کند حال آنکه در سراسر مدت فرار،

قرار گرفت که پاسخ‌دهی به آن‌ها با یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) است. در پژوهش تاج‌آبادی و دهقانی (۱۴۰۰) پایایی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آمد.

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای در رویارویی با اپیدمی کرونا توسط درتاج و همکاران (۱۳۹۹) ساخته شده و شامل ۲۴ گویه با ۸ مؤلفه رویاروگر، دوری‌جو، گریز، خویشتن‌داری، جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل مسئله و باز برآورد مثبت است و مقیاس پاسخ‌دهی آن بر طبق مقیاس لیکرت شش‌بخشی از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم است. تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که مقدار کفایت نمونه‌گیری کایر - میر - الکین برابر با ۰/۸۰ و آزمون کرویت بارتلت برابر با ۲۴۲۸/۷۱۴ که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود. همچنین، بار عاملی برای تمام پرسش‌ها بالاتر از ۰/۴ محاسبه شد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش درتاج و همکاران (۱۳۹۹) بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۵ به دست آمده است.

پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) تهیه شده و دارای ۳۹ گویه است. عامل‌های این پرسشنامه عبارت‌اند از: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مطلوب و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار داشت. همچنین ضریب پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد (Bauer et al., 2006).

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از پرسشنامه‌های اجرا شده از آماره‌های توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در بخش استنباطی از آزمون‌های تحلیل عاملی تأییدی (الگویابی معادلات ساختاری) برای شناخت متغیرهای مکنون استفاده شد. برای همبستگی بین فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون از نرم‌افزار SPSS 22 و برای مدل‌سازی معادلات ساختاری از نرم‌افزار Smart PLS استفاده شد.

پاسخ‌های سازگارانه استرس و راهبردهای مقابله به میزان زیادی با توجه به ارتباط میان ذهن آگاهی و سلامت روانی تعدیل شدند؛ بنابراین ذهن آگاهی در شیوه‌های مراقبت از خود در برابر پاندمی می‌تواند نقش مؤثری داشته باشد و افراد را در بسترهای مختلف اجتماعی نسبت به فاصله‌گذاری و رفتارهای خودمراقبتی حساس نماید و تمرکز بر مواجهه کارآمد را به دنبال داشته باشد.

با توجه به اهمیت ذهن آگاهی و سبک‌های مقابله‌ای در سلامت روان‌شناختی و رضایت زندگی این افراد و با توجه به این‌که چنین پژوهشی در زمان بحران‌های اجتماعی گسترده مانند شیوع کرونا انجام نشده و یا اگر انجام شده نمونه‌های پژوهش را افرادی غیر از معلمان بوده‌اند، هدف این پژوهش بررسی رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی معلمان با در نظر گرفتن نقش میانجی‌گرانه سبک‌های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا بود.

روش

روش این پژوهش توصیفی از نوع مطالعات معادلات ساختاری است. جامعه آماری معلمان زن و مرد شاغل در مدارس دولتی شهر بوکان در مقطع ابتدایی در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که تعداد آن‌ها بر اساس گزارش آموزش و پرورش ۷۲۰ نفر بود و ۱۸۹ نفر از آنان به شیوه هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند (۱۵۵ زن و ۳۴ مرد) که ۵۸ نفر از افراد نمونه مجرد و ۱۳۱ نفر متأهل بودند. حجم نمونه بر اساس جدول گرجسی و مورگان انتخاب گردید. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه رضایت از زندگی دینر و همکاران (1985)، پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای رویارویی با اپیدمی کرونای درتاج و همکاران (۱۳۹۹) و پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی Bauer و همکاران (2006) استفاده شد.

پرسشنامه رضایت از زندگی توسط دینر و دیگران (۱۹۸۵) تهیه شده و دارای ۴۸ سؤال و ۵ مؤلفه است. این پرسشنامه از سه عامل تشکیل شده است که ۱۰ سؤال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود و پس از بررسی‌های متعدد در نهایت به ۵ سؤال کاهش یافت و به‌عنوان یک مقیاس مجزا مورداستفاده

یافته‌ها

بخش اول یافته‌ها توصیفی است و شاخص‌های توصیفی متغیرها مطابق جدول ۱ است.

جدول ۱.

توصیف متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار
رضایت از زندگی	۲۷/۱۱۱	۴/۷۱۷
مشاهده	۲۸/۳۶۵	۵/۳۹۷
توصیف	۲۳/۳۵۴	۳/۴۳۵
عمل با آگاهی	۲۷/۲۸۲	۶/۴۸۴
عدم قضاوت	۲۴/۲۴۹	۵/۰۷۶
غیر واکنشی بودن	۲۲/۰۴۶	۴/۶۱۰
ذهن آگاهی	۱۲۵/۲۹۷	۱۶/۷۵۳
سبک رویاروگر	۱۲/۰۰۶	۳/۹۴۶
سبک دوری جویی	۱۳/۵۱۸	۳/۶۹۹
سبک گریز	۱۳/۶۷۲	۳/۸۰۶
سبک خویشن‌داری	۱۵/۱۱۱	۳/۶۱۴
سبک جستجوی حمایت اجتماعی	۱۴/۲۷۵	۳/۵۴۸
سبک مسئولیت‌پذیری	۱۵/۸۶۷	۳/۴۲۶
سبک حل مسئله	۱۶/۶۵۹	۳/۲۴۴
سبک باز برآورد مثبت	۱۶/۱۹۰	۳/۵۷۸
سبک‌های مقابله مثبت	۷۸/۱۰۳	۱۵/۰۷۹
سبک‌های مقابله منفی	۳۹/۱۹۷	۹/۹۷۹

جدول ۲.

آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف، نرمال بودن داده‌ها

متغیرها	آماره	سطح معناداری
رضایت از زندگی	۰/۰۳۸	۰/۲۰۰
ذهن آگاهی	۰/۰۶۱	۰/۲۰۰
سبک‌های مقابله مثبت	۰/۰۹۴	۰/۰۸۹
سبک‌های مقابله منفی	۰/۱۰۱	۰/۰۷۶

برای آزمون نرمال بودن داده‌های به دست آمده برای متغیرهای تحقیق از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف استفاده شده است. نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف مبنی بر فرض نرمال بودن داده‌ها، نشان داد که مقدار P بیشتر از ۰/۰۵ است و توزیع داده‌ها نرمال است و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود.

جدول ۳.

ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	ذهن آگاهی	رضایت از زندگی	سبک‌های مقابله مثبت	سبک‌های مقابله منفی
ذهن آگاهی	۱			
رضایت از زندگی	**۰/۶۲۱	۱		
سبک‌های مقابله مثبت	**۰/۳۵۶	**۰/۳۷۶	۱	
سبک‌های مقابله منفی	**۰/۴۲۸	**۰/۲۸۴	**۰/۱۴۴	۱

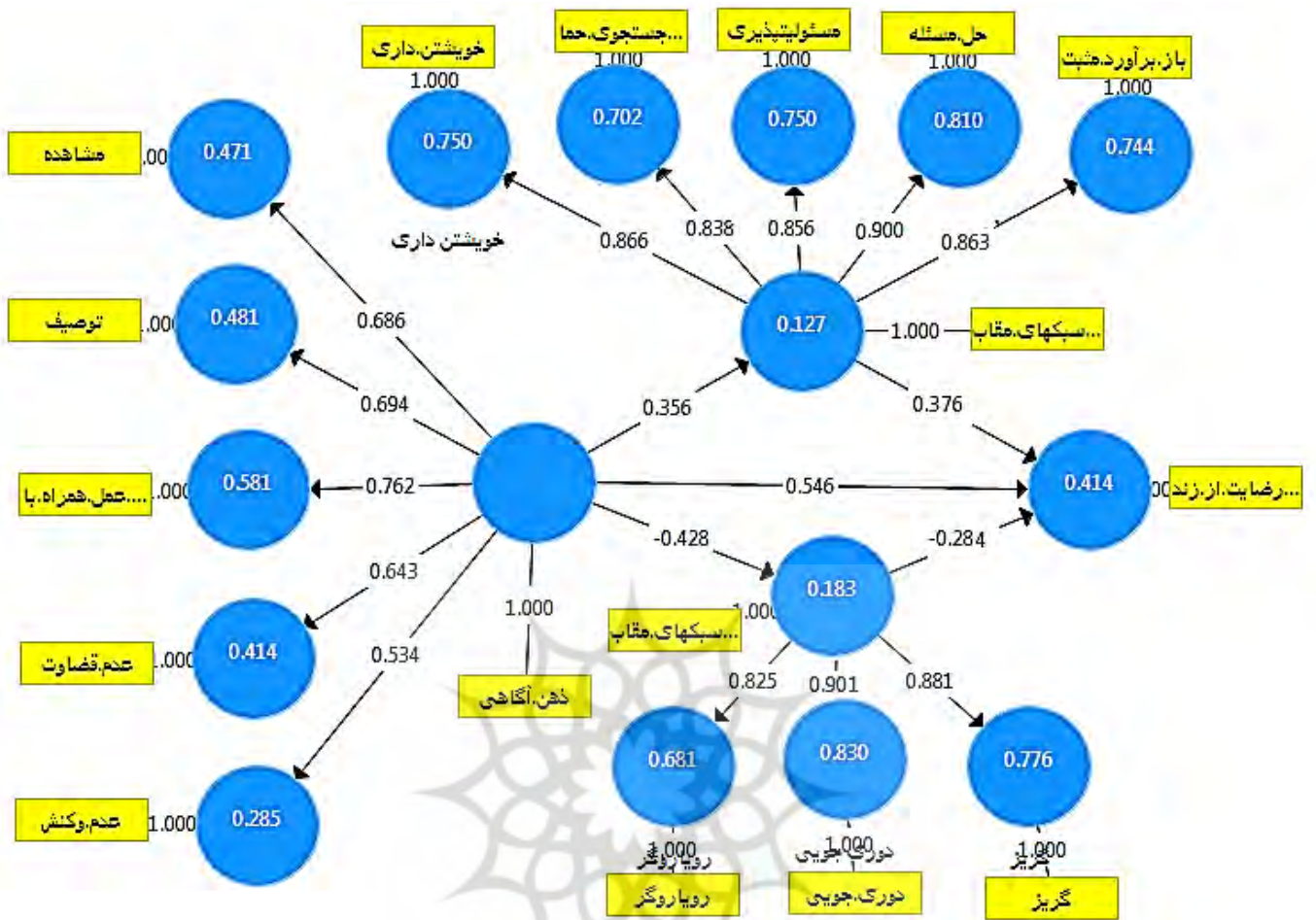
سطح (۰/۰۱) دارد؛ همچنین بین سبک‌های مقابله مثبت و سبک‌های مقابله منفی رابطه منفی و معکوس در سطح (۰/۰۵) وجود دارد.

الگوی تجربی تأثیر ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی با در نظر گرفتن نقش میانجی سبک‌های مقابله در نموداری زیر نشان داده شده است.

جدول ۳، ماتریس همبستگی بین ذهن آگاهی، رضایت از زندگی، سبک‌های مقابله مثبت و منفی را نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که ذهن آگاهی با رضایت از زندگی و سبک‌های مقابله مثبت رابطه مثبت و مستقیم و با سبک‌های مقابله منفی رابطه منفی و معکوس در سطح (۰/۰۱) دارد؛ رضایت از زندگی با سبک‌های مقابله مثبت رابطه مثبت و مستقیم و با سبک‌های مقابله منفی رابطه منفی و معکوس در

شکل ۱.

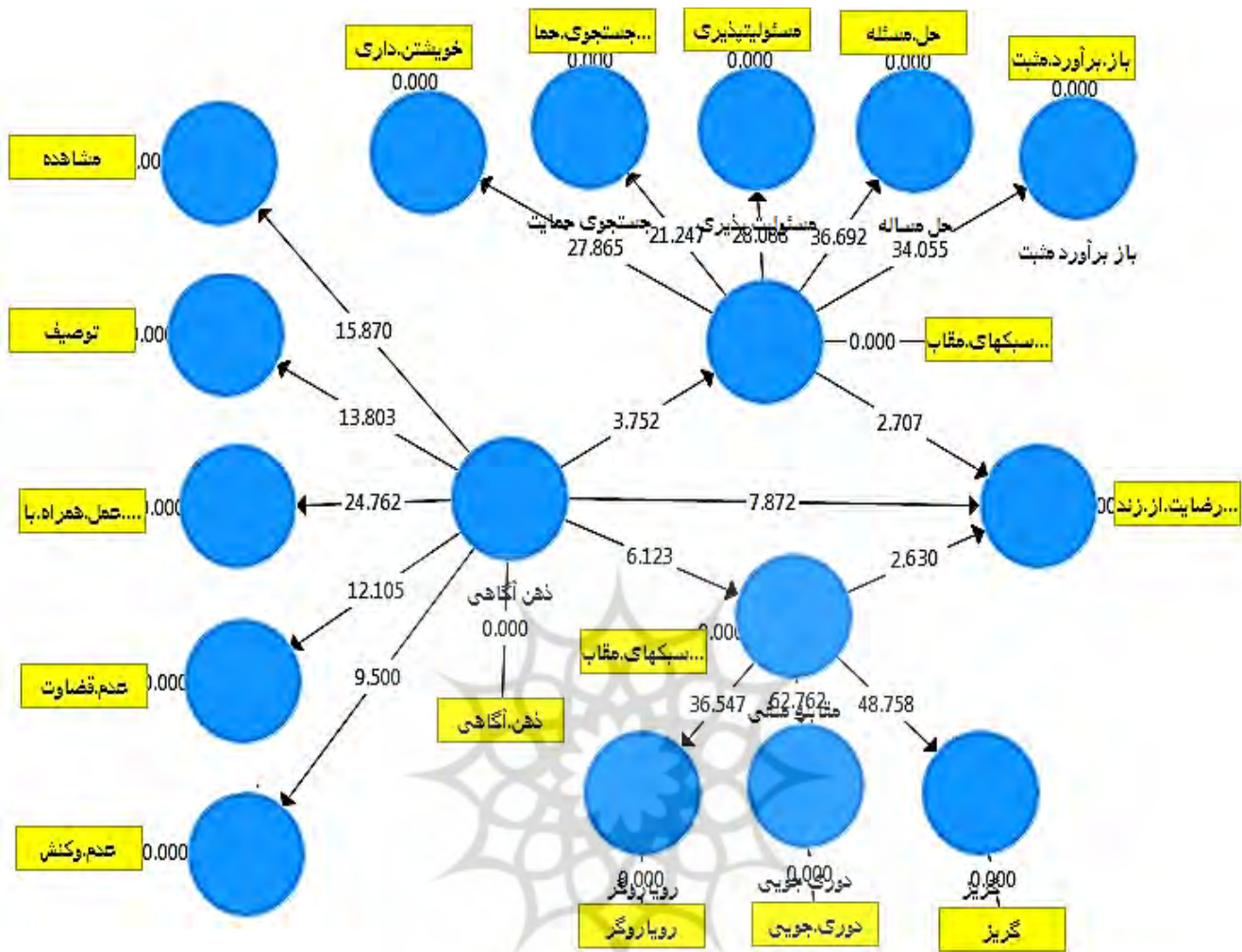
ضرایب استاندارد شده مدل آزمون شده پژوهش



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

شکل ۲.

ضرایب تی مدل آزمون شده پژوهش



جدول ۴.

نتایج حاصل از مدل برازش شده

فرضیه	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	t	R ²	sing	نتیجه
رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی	۰/۵۴۶	۰/۱۳۳	۰/۶۷۹	۳/۷۵۲	۰/۱۲۷	۰/۰۰۰	برازش دارد
میانجی: مقابله مثبت							
رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی	۰/۵۴۶	۰/۱۲۱	۰/۶۶۷	۶/۱۲۳	۰/۱۸۳	۰/۰۰۰	برازش دارد
میانجی: مقابله منفی							
مدل دارای برازش است.							

است. همچنین، مقدار آماره‌ی t برای همه ارتباطها بیشتر از ۲/۵۸ است که این امر نیز نشان از تأیید روابط بین متغیرهای

با توجه به نتایج جدول، مدل برازش دارد و اثر کل محاسبه شده از ۰/۶ بیشتر است و برازش مدل بسیار مطلوب

افکار و احساسات خودشان را ببینند، بدون آنکه مانند قبل بر آن‌ها متمرکز شوند. Brebener and Ryan (2013) نیز بیان نمودند که ذهن آگاهی با افزایش رضایت از زندگی، شادی، خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی همراه است؛ اما نتایج این پژوهش با پژوهش دارنجان و همکاران (۱۳۹۱) که نشان دادند سبک‌های مقابله‌ای در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی نقش واسطه‌گری معناداری ندارد، ناهم‌سو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت زمانی که فرد از طریق تمرین‌های ذهن آگاهی، آگاهی بیشتری از اطراف خود و وقایع پیرامون کسب می‌کند احساس کنترل بیشتری حس کرده و به تبع آن بهتر می‌تواند افکار، اعمال و هیجانات خویش را کنترل نماید (افکاری شهرستانی و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین، یکی از تأثیرات تدریجی ذهن آگاهی، نفوذ یا رخنه ذهن آگاهی است که به‌عنوان افزایش ذهن آگاهی در دامنه فعالیت‌های روزانه زندگی تلقی می‌گردد. این مفهوم به تأثیرات طولانی‌مدت ذهن آگاهی روی توجه افراد به محیط پیرامون و اتفاقات روزمره اشاره دارد که فرد با پذیرش و آگاهی هرچه تمام از این رویدادها، سعی در رفع مشکلات روزمره نموده و افکار و رفتار خویش را کنترل می‌کند (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۷). در روش ذهن آگاهی برای کنترل و اداره کردن هیجانات و رفتارها، ابعاد جسمی و ذهنی هم‌زمان مدنظر قرار می‌گیرد و فرد یاد می‌گیرد که نسبت به افکار، احساسات، هیجانات و رفتار خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد و آن‌ها را بدون قضاوت بپذیرد و به آن‌ها با دید گسترده‌تری نگاه کند. زمانی که فرد علاوه بر آگاهی کامل از افکار، رفتار، هیجانات و احساساتش و پذیرش آن‌ها بدون قضاوت در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار می‌گیرد، توانایی کنترل افکار، اضطراب، رفتار و هیجانات خود را به دست می‌آورد. کسب این توانایی باعث می‌شود که فرد احساس رضایت بیشتری در همه امور زندگی خود داشته باشد (Kabat-Zinn, 1990؛ نقل از شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۴).

از طرفی دیگر، هر چه افراد ذهن آگاه‌تر باشند، از راهبردهای مقابله‌ای کارآمدتری استفاده می‌کنند. افراد ذهن آگاه به دنبال فرار از رویدادها و مشکلات نیستند بلکه سعی

مدل را دارد. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که این فرضیه تأیید گردیده است و با ۹۹ درصد اطمینان سبک‌های مقابله مثبت و منفی در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت از زندگی نقش میانجی را دارند.

برای تعیین شدت اثر غیرمستقیم از طریق متغیرهای میانجی از آماره‌ای به نام VAF استفاده می‌شود که مقداری بین ۰ و ۱ را اختیار می‌کند. هر چه این مقدار به یک نزدیک‌تر باشد، نشان از قوی‌تر بودن تأثیر متغیر میانجی دارد. بر این اساس مقدار این معیار در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت از زندگی با میانجی‌گری سبک‌های مقابله مثبت ۰/۱۹۵ است و ۱۹ درصد از اثر کل ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی معلمان از طریق غیرمستقیم توسط متغیر میانجی سبک‌های مقابله مثبت تبیین می‌شود.

همچنین، مقدار این معیار در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت از زندگی با میانجی‌گری سبک‌های مقابله منفی ۰/۱۸۱ است و ۱۸ درصد از اثر کل ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی معلمان از طریق غیرمستقیم توسط متغیر میانجی سبک‌های مقابله منفی تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه ذهن آگاهی با رضایت از زندگی معلمان با توجه به نقش میانجی سبک‌های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا بود. نتایج به دست آمده نشان داد که سبک‌های مقابله مثبت و منفی در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت از زندگی نقش میانجی را دارند. بدین‌صورت که ذهن آگاهی نقش قابل‌ملاحظه‌ای بر میزان رضایت از زندگی معلمان دارد.

نتایج این پژوهش با تحقیقات Amundsen و همکاران (2020)، Segal (2012) و Brebener & Ryan (2013) هم‌راستا است. Amundsen و همکاران (2020) در پژوهشی نشان دادند کودکانی که آموزش ذهن آگاهی را دیده‌اند، پیشرفت چشم‌گیری در چشم‌انداز مثبت و رضایت از زندگی نشان داده‌اند. Segal (2012) اظهار داشته که تمرین ذهن آگاهی باعث می‌شود افراد زندگی را آسان‌تر بگیرند، شادکامی را تجربه کنند، با دوستان خود ارتباط بیشتری داشته باشند و

شرکت‌کنندگان بود که این وضعیت منجر به کاهش روایی درونی گردیده است که با توجه به این محدودیت پیشنهاد می‌شود که این پژوهش با در نظر گرفتن متغیرهای تعدیل‌کننده جنسیت، سطح تحصیلات، طبقه اجتماعی و اقتصادی در میان آحاد جامعه اجرا شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که از طریق آموزش سبک‌های مقابله‌ای مثبت، در قالب برنامه‌های آموزشی، در ارتقای عمومی سبک مطلوب مقابله با تنیدگی و به تبع آن افزایش رضایت از زندگی در جامعه اهتمام شود. از مسئولان آموزش و پرورش، مدیران مدارس و معلمان شهرستان بوکان که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

منابع

افکاری شهرستانی، ز.، کشاورز، آ.، درستکار، م.ع، تبریزی، ف.، و خزائی، ف. (۱۳۹۶). رابطه ذهن آگاهی و بهینه زیستی با رضایت زناشویی زوجین. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی و علوم تربیتی*، ۲(۱۵)، ۴۳-۵۱.

پسندیده، ر.، و ابوالعالی، خ. (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۱۱(۴۱)، ۷-۱۶.

تاج‌آبادی، ز.، و دهقانی، ف. (۱۴۰۰). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس ابعاد دل‌بستگی و قدردانی در سالمندان ساکن آسایشگاه. *روان‌شناسی پیری*، ۷(۱)، ۶۹-۸۱.

دارنجان، ف.، و سهرابی، ن.، و خیر، م. (۱۳۹۱). نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه هوش هیجانی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲(۹)، ۹۱-۱۱۲.

درتاج، ف.، دانش‌پایه، م.، حسنونند، ف.، و موسوی، س.ع. (۱۳۹۹). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای در رویارویی با اپیدمی کرونا. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۶(۵۵)، ۱۳۷-۱۵۵.

دلاور، ع.، و شکوهی امیرآبادی، ل. (۱۳۹۹). بررسی وضعیت شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان در زمان بحران

می‌کنند که هر مسئله و مشکلی را بپذیرند و آن را به شیوهی نو و جدید تجربه کنند (پسندیده و ابوالعالی، ۱۳۹۵).

طبق مدل Folkman And Lazarus (1984) فرد با به کار بستن سبک مقابله کارآمد از مهارت‌های شناختی برای حل مسائل استفاده می‌کند. بر این اساس راه‌های مقابله با مشکل مستقیماً بررسی می‌شوند و معمولاً با یافتن راه‌حل‌های مناسب برای مشکل، رضایت از زندگی حاصل می‌شود (غضنفری و قدم‌پور، ۱۳۸۷). افرادی از مقابله کارآمد استفاده می‌کنند، در مواجهه با مسائل می‌توانند راه‌حل‌های مناسب پیدا کرده و مشکلات خود را حل کنند که این مسئله می‌تواند رضایت از زندگی آن‌ها را افزایش دهد. همان‌طور که لطیفیان و شیخ‌الاسلامی (۱۳۸۳) مطرح کردند فرد با به کار بستن سبک مقابله‌ای کارآمد با یافتن راه‌حل‌های مناسب برای مشکل، رضایت روان‌شناختی به دست می‌آورد و آرامش هیجانی پیدا می‌کند و انگیزه‌های او افزایش می‌یابد و در نتیجه به افزایش رضایت از زندگی کمک می‌شود. غضنفری و قدم‌پور (۱۳۸۷) طی پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که راهبردهای مقابله کارآمد از طریق افزایش اعتمادبه‌نفس افراد، مهارت‌های حل مسئله آن‌ها را بهبود بخشیده و به رضایت از زندگی بیشتری منجر می‌شود. همچنین، راهبردهای مقابله کارآمد باعث افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود و در نتیجه، افراد با اعتمادبه‌نفس بالا بهتر مسائل خود را حل کرده و به رضایت از زندگی بیشتری می‌رسند (شریعت‌مدار و نعیمی، ۱۳۹۴).

علاوه بر این، زمانی که افراد ذهن آگاه از سبک مقابله مسئله‌محور استفاده می‌کنند سطح تنش پایین است. پایین بودن سطح تنش هیجانی و افزایش هیجان مثبت باعث می‌شود که فرد در سایه آرامش روانی بهتر بتواند از مهارت‌های شناختی برای مقابله با مشکل استفاده کند و در نتیجه به رضایت بیشتری دست یابد (Diener et al., 2013).

انجام هر نوع تحقیق کاربردی به دلیل وجود متغیرهای خارجی و داخلی تأثیرگذار، محدودیت‌هایی را برای پژوهشگر ایجاد می‌کند که غیرقابل کنترل است. محدودیت اصلی این پژوهش عدم کنترل برخی متغیرهای مزاحم از قبیل سن، میزان تحصیلات، موقعیت اقتصادی- اجتماعی و اعتقادات

References

- Afkari Shahrestani, Z., Farmer, A., Dorostkar, M. A., Tabrizi, F., & Khazaei, F. (2016). The relationship between mindfulness and bio-optimization with marital satisfaction of couples. *Quarterly Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*, 2(15), 51-43.
- Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC psychology*, 8(1), 1-15.
- Azadi, M M., Akbari Balootbangan, A., Vaezfar, S S., Rahimi, M. (2014). The Role of Coping styles and Self-efficacy in Nurses Job Stress in Hospital. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*; 2 (2):22-32.
- Bester, E., Naidoo, P., Botha, A. (2016). The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing among the elderly. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 51(2), 244265.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychocognitive coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 351-364.
- Brebener, w.k., Ryan, R.M. (2013). The benefits of being present mindfulness and its role in psychological well-being. *Personality and social psychology*, 84, 822-846.
- 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.
- Curtis, A. J. (2012). *Translated by Faramarz Sohrabi*. Tehran: Tolo Danesh.
- Daranjani, F., Sohrabi, N., & khayer, M. (2012). The mediating role of coping styles in the relationship between emotional intelligence and life satisfaction in women with family problems. *Psychological Methods and Models*, 2 (9), 112-91.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2013). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Dotraj, F., Danes paya, M., Hasanvand, F., & Mousavi, S. A. (2020). Development and validation of a coping style questionnaire in the face of the Corona epidemic. *Journal of Educational Psychology*, 16 (55), 155-137.
- Elgart, M. A. (2017). Can schools meet the promise of continuous improvement? *Phi Delta Kappan*, 99(4), 54-59.
- Feiss, R., Dolinger, S. B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, J. A., & Pangelinan, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of school-based stress, anxiety, and depression prevention programs for adolescents. *Journal of youth and adolescence*; 48(9), 1668-1685.
- Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M., Trouillet, R., Hervé, C., & Alaphilippe, D. (2013). Relationship between life satisfaction and physical health in older adults: A longitudinal test of cross lagged and simultaneous effects. *Health Psychology*, 32(8), 896-904.
- کرونا ویروس جدید (کووید ۱۹). فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۶ (۵۵)، ۱-۲۵.
- زارع، ح.، و عبدالله‌زاده، ح. (۱۳۹۵). مقیاس‌های اندازه‌گیری در روان‌شناسی شناختی. تهران: آبیژ.
- شریعت‌مدار، آ.، و نعیمی، م. (۱۳۹۴). پیش‌بینی انگیزه پیشرفت تحصیلی از طریق سبک‌های مقابله‌ای با مشکلات نوجوانان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۹ (۳۱)، ۱۹۱-۲۱۰.
- شیخ‌الاسلامی، ع.، قمری گیوی، ح.، و اشرفی‌ورجوی، ص. (۱۳۹۴). تأثیر روش آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودکنترلی دانش‌آموزان دختر. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۹ (۲۸)، ۸۷-۱۰۴.
- غضنفری، ف.، و قدم‌پور، ع. (۱۳۸۷). بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم‌آباد. فصلنامه اصول بهداشتی و روانی، ۳۷، ۴۷-۵۴.
- غفوری‌فرد، م. (۱۳۹۹). رونق آموزش مجازی در ایران: توان بالقوه‌ای که با ویروس کرونا شکوفا شد. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۲۰ (۴)، ۳۲-۳۴.
- کرتیس، ا. ج. (۱۳۹۲). ترجمه فرامرز سهرابی. تهران: طلوع دانش.
- گودرزی، م.، قاسمی، ن.، میردردیکوند، ف.، و غلامرضایی، س. (۱۳۹۷). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی افراد دارای علائم افسردگی. مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت، ۵ (۵)، ۵۳-۶۸.
- لطیفیان، م.، شیخ‌الاسلامی، ر. (۱۳۸۳). بررسی رابطه رضایت از زندگی با سلامت عمومی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شیراز. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، اسفندماه، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- محمودی‌علیلو، م.، خانجانی، ز.، و بیات، ا. (۱۳۹۵). مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دارای نشانه‌های اختلال هیجانی مرتبط با اضطراب با گروه بهنجار. فصلنامه سلامت روانی کودک، ۳ (۱)، ۴۲-۵۱.
- نهتانی، ز. (۱۳۹۴). بررسی هوش اخلاقی و شادکامی با رضایت شغلی کارکنان آموزش و پرورش کل استان سیستان و بلوچستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور واحد زاهدان.

- self-concept. *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(1), 25-33.
- Nehtani, Z. (2015). *Evaluation of moral intelligence and happiness with job satisfaction of education staff in Sistan and Baluchestan province*. Master Thesis in Psychology, Payame Noor University, Zahedan Branch.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A., Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*; 5, 818-22.
- Oswald, F., & Wahl, H. W. (2014). Housing and health in later life. *Reviews on Environmental Health*, 19(3-4), 223-252.
- Pasandide, R., & Abu al-Ma'ali, K. (2015). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on increasing well-being. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 11 (41), 16-7.
- Segal, R. D. (2012). *The mindfulness solution: everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford press, 112- 125.
- Shariatmadar, A., & Naimi, M. (2014). Predicting the motivation of academic achievement through coping styles with adolescents' problems. *Research in Educational Systems*, 9 (31), 210-191.
- Shaykh al-Islami, A., Qamari Givi, H., & Ashrafiurju, S. (2014). The effect of mindfulness based teaching method on self-control of female students. *Research in Educational Systems*, 9 (28), 104-87.
- Singh, N. N., Lancioni, E. G., Winton, S., V. & Wahler, G. (2005). Mindful Staff increase Learning reduce aggression in adults With developmental disabilities. *Research in developmental Disabilities*, 23, 18-28.
- Skaalvik, E. M., Federici, R. A., & Klassen, R. M. (2015). Mathematics achievement and self-efficacy: Relations with motivation for mathematics. *International Journal of Educational Research*, 72, 129-136.
- Tajaabadi, V., & Dehghani, F. (2021). Predicting life satisfaction based on the dimensions of attachment and appreciation in the elderly living in a nursing home. *Psychology of Aging*, 7 (1), 81-69.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Wells, A. (2002). GAD, metacognition and mindfulness: an information processing analysis. *Clinical psychology: science and practice*, 9, 95-100.
- Yahyaie, D., Foroushani, Z. J., & Mahini, F. (2012). The School Role in Lively Education and Student's Mental Health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 47, 1408-1412.
- Zare, H., & Abdollahzadeh, H. (2015). *Measurement Scales in Cognitive Psychology*. Tehran: Ayizh Publishing.
- Zhang, A., Yan, J., Yang, G., Tan, X., Wang, X., & Tan, S. (2018). Life satisfaction and its associated factors among money boys in China. *Public health*, 154, 110-117.
- Ghafoorifard, M. (2020). Virtual education boom in Iran: The potential that flourished with the Corona virus. *Iranian Journal of Medical Education*, 20 (4), 34-32.
- Ghazanfari, F., Ghadampour, E. (2008). Investigating the Relationship between Coping Strategies and Mental Health in Khorramabad Residents. *Journal of Health and Mental Principles*, 37, 54-47.
- Goodarzi, M., Qasemi, N., Mirdrikund, F., & Gholamrezaei, S. (2017). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on positive and negative emotions, psychological flexibility and components of mindfulness in people with depressive symptoms. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 5 (5), 68-53.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International journal of behavioral medicine*, 16(3), 259-268.
- Guarnieri, S., Smorti, M., & Tani, F. (2015). Attachment relationships and life emerging Indicators during satisfaction adulthood. *Social Research*, 121(3), 833-847.
- Latifian, M., Shaykh al-Islami, R. (2003). Investigating the relationship between life satisfaction and general health and its components in students of the Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University. *The second national seminar on students' mental health*, March, Tehran, Tarbiat Modares University.
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Ch'ongsonyonghak Yongu*, 23(10), 29-47.
- Li, H., Chi, I., & Xu, L. (2013). Life satisfaction of older Chinese adults living in rural communities. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 28(2), 153-165.
- Mahmoudi Alilou, M., Khanjani, Z., & Bayat, A. (2016). Comparison of coping strategies and emotion regulation of students with symptoms of anxiety-related emotional disorder with the normal group. *Journal of Child Mental Health*, 3 (1), 51-42.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- McCartney, H. C. (2007). *Coping with Multiple Sclerosis: Coping Strategies, Personality, and Cognitive Appraisals Predictors of Adjustment among Multiple Sclerosis Patients*. Dissertation, Ohio State University.
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M., Oliver, A., & Navarro, E. (2009). Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48(3), 291-295.
- Nehrke, M. F., Hulicka, I. M., & Morganti, J. B. (2000). Age differences in life satisfaction, locus of control, and