فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی(دوره جدید)

شماره۳۷،
دوره هفتم،
سال چهارم،
پاییز ۱۴۰۱،
صص ۱-۹

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر سرسختی روانشناختی در زنان دارای همسر وابسته به مواد

فاطمه شریفی[۱]، طهمورث آقاجانی[۲]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر سرسختی روانشناختی در زنان دارای همسر وابسته به مواد در سال ۱۴۰۰ انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان ۳۰ تا ۴۰ سال دارای همسر وابسته به مواد در شهر تهران بودند که ۳۰ شرکت‌کننده که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی از نوع قرعه‌کشی و به طور مساوی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برنامه‌ی آموزش ذهن‌آگاهی در طی ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل در انتظار ماندند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از مقیاس سرسختی روانشناختی اهواز بدست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (شاخص‌های مرکزی، پراکندگی) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) و نرم‌افزار SPSS23 استفاده شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که آموزش ذهن‌آگاهی بر سرسختی روانشناختی در زنان دارای همسر وابسته به مواد اثربخش است. نتایج پژوهش نشان داد که با استفاده از مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توان در ارتقای سطوح سرسختی روانشناختی به زنان دارای همسر وابسته برای رویارویی با مشکلات موجود، کمک کرد.

واژگان کلیدی: ذهن‌آگاهی، سرسختی روانشناختی، سخت‌رویی

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد ملارد، دانشگاه آزاد اسلامی، ملارد، ایران (نویسنده مسئول)

[۲] استادیار گروه روانشناسی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

مقدمه

سوء مصرف مواد و وابستگی به مواد مخدر، یکی از معضلات و نگرانی های عمده جهان امروز است تا جایی که سازمان ملل آن را در کنار مسائل هسته‌ای، جمعیتی و محیط زیست، جزء چهار مشکل اساسی جهان امروز قلمداد می کند (محمدصفی، ۱۳۹۳). اعتیاد نه تنها بر روی زندگی فرد معتاد تاثیر دارد، بلکه اطرافیان و بستگان وی و مهمتر از همه همسر وی را نیز در معرض آسیب قرار می‌دهد (اصغری، قاسمی‌جوبنه، حسینی‌صدیق و جامعی، ۱۳۹٤). زمانی که زنان متوجه اعتیاد همسرانشان می شوند، وارد مسیری در زندگی می شوند که با هیجان های شدید و انتخاب های دشوار همراه است که فشارها و مشکلات روانی زیادی را برایشان رقم می زند. چنین افرادی که سطوح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند و سالم باقی می مانند دارای ساختار شخصیتی متفاوت نسبت به افرادی هستند که سطوح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند و بیمار می‌شوند. حوزه‌ی اصلی این ساختار، سرسختی روانشناختی نامیده می‌شود که با استفاده از منابع خودکنترلی برای ارزیابی کردن، تفسیر کردن و پاسخ دادن به محرک‌های تنش‌زای سلامتی تعریف شده است (کاظمی، حسینیان و رسول‌زاده، ۱۳۹۸). اسکوموروفسکی و سودوم[1] (۲۰۱۱) در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که سرسختی روانشناختی، تاثیری مثبت بر سلامت روان افراد دارد به این صورت که فشارزا بودن حوادث و همچنین برانگیختگی روانی-جسمی حاصل از این حوادث را کاهش می‌دهد. سخت‌رویی[2]، یک ویژگی شخصیتی است که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به عنوان منبع مقاومت و سپر محافظ عمل می‌کند (ارکیس[3]، ۲۰۱۸). کوباسا[4]، این مفهوم را به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده در مقابل رویدادهای فشارزای زندگی مطرح کرده است (سیادت و مقتدایی، ۱۳۹۷). سرسختی روانشناختی دارای سه مولفه اساسی شامل کنترل (قابلیت کنترل کردن موقعیت‌های متنوع زندگی)، تعهد (تمایل به درگیر شدن، به خلاف دور شدن از انجام دادن کاری) و چالش (قابلیت درک این که تغییرات در زندگی چیزی طبیعی است) می‌باشد (هاجبی، امامی، حسین‌زاده، خاجیان، ۲۰۱٦). لذا به نظر می‌رسد که کم شدن سطح سرسختی روانشناختی فرد بتواند تاثیر منفی بر سلامت روحی و روانی افراد بگذارد و چه بسا در گرایش آنان به رفتار ناسازگارانه نیز تاثیرگذار باشد (نظری، ۱۳۹٤). . افراد سرسخت نسبت به رویدادهای زندگی احساس کنترل بیشتری می نمایند و رویدادهای محیط را به گونه ای معنادار ارزیابی می کنند در حالی که افراد غیرسرسخت نسبت به رویدادهای زندگی دچار احساس از خود بیگانگی، ناتوانی و تهدید می کنند، یقینا چنین نگرشی در شیوه ارزیابی شناختی نقش عمده ای ایفا می کند (شهریاری، ۱۳۹۷). یکی از مداخلات موثر و مفیدی که اثرات مثبت آن از طریق تحقیقات در بهبود سرسختی روانشناختی ثابت شده است، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. کابات-زین (۲۰۰۳) به عنوان یکی از پیشگامان مطرح ذهن‌آگاهی در علوم رفتاری، ذهن‌آگاهی را این‌گونه تعریف می‌کند: «آگاهی‌ای که از طریق توجه هدفمند، در

[1] Skomorovsky & Sudom
[2] hardness
[3] Erciş
[4] Kobasa

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

اینجا و هم‌اکنون، و غیرقضاوت‌گونه نسبت به تجارب لحظه به لحظه پدیدار می‌شود» (گهارت[1]، ۲۰۱۲). افراد بر اساس عادت، آموخته‌اند که در زندگی و در موقعیت‌های مختلف بسیاری از تجربه‌هایشان را در صورتی که ناخوشایند است، انکار کنند. در حالیکه در ذهن‌آگاهی به آن‌ها آموخته می‌شود که به جای انکار[2] و رد تجارب ناخوشایند آن‌ها را همانطور که هستند، بپذیرند و نسبت به خودشان، واکنش‌هایشان و تجارب ناخوشایند آگاه باشند (کرین[3]، ۱۳۹۲). ذهن‌آگاهی فرایندی است که فرد بدون قضاوت به مشاهده و توصیف تجارب خود در لحظه می‌پردازد و هر فعالیتی را با حضور ذهن کامل انجام می‌دهد. ذهن‌آگاهی مهارت ارزشمندی است که ریشه در هزاران سال پیش دارد (متقی‌پور، ۱۳۹٤). زمانی که یکی از همسران به سوء مصرف مواد مبتلاست، خانواده در شرایط بسیار بحرانی قرار می‌گیرد و در صورتی که مداخله فوری در این شرایط صورت نگیرد، خطر جدایی و از هم پاشیدگی خانواده را تهدید می‌کند (اصغری و همکاران، ۱۳۹٤). از این رو مطالعه‌ی بر روی خانواده‌های معتادان بخصوص همسران آنان در راستای حفظ سلامت روان افراد خانواده و حفظ بنیان خانواده و ارتقای توان خانواده در راستای کمک به ترک اعتیاد، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. با توجه به اینکه مسئله اعتیاد بیشتر در بین مردان شایع است و روان زنان را به عنوان همسران آنان مورد آسیب قرار می‌دهد لذا هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرسختی روانشناختی زنان دارای همسر وابسته به مواد می‌باشد.

روش‌شناسی

این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر جامعه آماری شامل کلیه‌ی زنان ۳۰ تا ٤۰ سال دارای همسر وابسته به مواد در شهر تهران هستند که ۳۰ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی از نوع قرعه‌کشی و به طور مساوی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برنامه آموزش ذهن‌آگاهی در طی ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای برای شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش اجرا شد و برای شرکت‌کنندگان در گروه کنترل هیچ برنامه‌ای اجرا شد و برای شرکت‌کنندگان در گروه کنترل هیچ برنامه‌ای اجرا نشد. مداخلات گروهی ذهن‌آگاهی به صورت زیر طراحی و اجرا شده و در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش گروهی ذهن‌آگاهی به تفکیک هر جلسه

جلسه	محتوای جلسه
اول	تنظیم خط مشی کلی با در نظر گرفتن جنبه ی محرمانه بودن و زندگی شخصی افراد، دعوت افراد به معرفی خود با یکدیگر، تمرین خوردن کشمش به شیوه حضور ذهن، آشناسازی با مفهوم هدایت خودکار، معرفی این راهبرد مقابله ای برای استفاده در زمان هایی که شرایط موجود، احساسات مختل کننده ای را بر می انگیزد، تمرین وارسی بدنی، تکلیف خانگی، بحث و تعیین جلسات هفتگی توزیع نوارها و جزوات جلسه اول

[1] Gehart
[2] denial
[3] Crane

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

دوم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین وارسی بدنی، بازنگری تمرین، تمرین افکار و احساسات جایگزین و آموزش تمرکز زدایی از افکار و فرضیات ذهنی با گذشتن برچسب فرضیه روی آنها، ثبت وقایع خوشایند، مراقبه نشسته ۱ تا ۱۰ دقیقه، تعیین تکلیف خانگی
سوم	تمرین دیدن یا شنیدن، معرفی تمرین مراقبه ی نشسته و منطق اجرای آن، ۳۰ تا ٤۰ دقیقه در حالت مراقبه، تقویت حوزه حالت ذهنی بودن، بازنگری تکلیف، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه ای و بازنگری، تعیین تکلیف خانگی
چهارم	تمرین پنج دقیقه ای دیدن یا شنیدن، ٤۰ دقیقه مراقبه، ذهن آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار بازنگری، تمرین مراقبه ی ذهن آگاهی، تعیین تکلیف خانگی
پنجم	قبل از هر تغییری باید خود را به همان گونه ای که هستیم بپذیریم و این مستلزم اجازه دهی و مجوز بخشیدن به حضور احساسات ناخوشایند در آگاهی است، ٤۰ دقیقه مراقبه نشسته بازنگری، تمرین بازنگری، مرور و بررسی تمرین جلسه قبل، تعیین تکلیف خانگی
ششم	آموزش توجه به ذهن و اینکه افکار حقایق نیستند، خلق و افکار منفی، ارتباط ما را با تجربه محدود می کنند؛ درک این مطلب که افکار، فقط فکر هستند، مراقبه نشسته ٤۰ دقیقه ای، ذهن آگاهی از تنفس، بدن، اصوات و افکار بازنگری، تمرین بازنگری تکلیف خانگی، آماده شدن برای اتمام دوره
هفتم	٤۰ دقیقه مراقبه نشسته، آگاهی از تنفس، بدن، صداها و سپس افکار بازنگری تمرین ها، برنامه ریزی فعالیت، تعیین و تهیه ی فهرستی از فعالیت های لذت بخش و تسلط برانگیز، بازنگری تکلیف خانگی، تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق
هشتم	بازنگری مطالب گذشته و جمع بندی و اجرای پس آزمون

ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه سرسختی روانشناختی اهواز کیامرثی (۱۳۷۷) است.

مقیاس سرسختی روانشناختی اهواز[1] (AHI): این پرسشنامه را کیامرثی (۱۳۷۷) تهیه و اعتباریابی کرده است. پرسشنامه سرسختی اهواز یک مقیاس خودگزارشی مدادکاغذی ۲۷ ماده ای است. نمره گذاری این پرسشنامه به این صورت است که آزمودنی ها به یکی از چهار گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات پاسخ می دهند و بر اساس مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ نمره گذاری انجام می شود. به جز برای ماده های ٦، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷ و ۲۱ که دارای بار منفی هستند و برای هر یک از چهار گزینه بالعکس نمره گذاری می شود که بر طبق جدول زیر انجام می شود. حد پایین نمرات پرسشنامه؛ ۰ و حد بالای آن؛ ۸۱ می باشد. دامنه نمره در این پرسشنامه، نشان دهنده سرسختی روان شناختی زیاد در فرد است. در پژوهش کیامرثی (۱۳۷٦) ضرایب کرونباخ کل ازمودنی ها برابر با ۰/۷٦، برای آزمودنی های دختر برابر با ۰/۷٤ و برای آزمودنی های پسر برابر با ۰/۷٦ به دست آمد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه از طریق نرم افزار SPSS 23 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

[1] Ahvaz Hardiness Inventory

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

یافته‌ها

در راستای توصیف متغیرهای پژوهش، از شاخص‌هایی همچون میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر آمده است:

جدول ۲: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر		میانگین	انحراف معیار استاندارد	واریانس	چولگی	کشیدگی
سرسختی	پیش از آزمون	۳.۷۲	۰.٦٦٦	۰.٤٤٤	۰.۱۸۹	-۰.۷۳۰
روانشناختی	پس از آزمون	٤.۱۰	۰.۷۲٤	۰.۵۲۵	-۰.۱٦۱	-۰.۹۸۵

براساس یافته های جدول فوق می‌توان نتیجه گرفت، میزان چولگی و کشیدگی برای تمامی متغیرها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در بازه ۲ و ۲- قرار دارد که نشان دهنده این است که داده ها از توزیع نرمالی پیروی می کنند. همچنین میانگین متغیرها پس از آزمون بیشتر از پیش از آزمون است.

در این بخش قبل از بررسی فرضیه‌ی پژوهش، نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و تایید شد. همچنین برای بررسی خطی بودن رابطه بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر وابسته، از نمودار اسکاتر پلات استفاده شد که نشان از خطی بودن رابطه بین متغیرها داشت. همگنی بین واریانس‌ها هم با استفاده از آزمون لوین[1] تایید شد. بنابراین با توجه به همسانی واریانس نمرات و نرمال بودن توزیع نمرات و حجم مساوی گروه آزمایش و کنترل برای آزمون معناداری تفاوت مشاهده شده بین این دو گروه در پس آزمون و کنترل اثر نمره‌های پیش آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. در ادامه به بررسی فرضیه پژوهش پرداخته می شود:

فرضیه پژوهش: آموزش ذهن‌آگاهی بر سرسختی روانشناختی در زنان دارای همسران وابسته به مواد اثربخش است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمرات پس‌آزمون

نام آزمون	مقدار	آماره F	معناداری	اندازه اثر
آزمون اثر پیلایی	۰.۱۵۳	۱.۹۸۰	۰.۰۰۱	۰.۵۵۳
آزمون لامبدای ویلکز	۰.۸٤۷	۱.۹۸۰	۰.۰۰۱	۰.۵۵۳
آزمون اثر هتلینگ	۰.۱۸۰	۱.۹۸۰	۰.۰۰۱	۰.۵۵۳
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰.۱۸۰	۱.۹۸۰	۰.۰۰۲	۰.۵۵۳

نتایج حاکی از تأثیر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته بود؛ به عبارت دیگر گروه‌های آزمایش و گواه در مؤلفه سرسختی روانشناختی تفاوت معناداری دارند که با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۵۵ درصد از کل واریانس های گروه آزمایش و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. اما برای تشخیص اینکه در کدام حیطه ها تفاوت

[1] Leven

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

معنادار است، از آزمون تحلیل کوواریانس در متن مانکووا استفاده شد که نتایج آن در جدول ٤گزارش شده است:

جدول ٤: نتایج حاصل از تحلیل کواریانس بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای وابسته در دو گروه آزمایش و گواه

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
سرسختی روانشناختی	۱.۳۱۷	۲	۰.٦٥٩	۱.۸۲٥	۰.۰۰۱	۰.٤۳۷

با توجه به مندرجات جدول بالا آماره F برای سرسختی روانشناختی ۱.۸۲٥ است که معنادار است. این یافته ها نشانگر آن است که بین گروه ها در این متغیر تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ٤۳ درصد از تغییرات سرختی روانشناختی ناشی از تأثیر متغیر مستقل بوده است؛ در نتیجه می توان بیان کرد که آموزش ذهن آگاهی تاثیرات مثبت و معناداری بر سرسختی روانشناختی در زنان دارای همسر وابسته به مواد دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

همانطور که در نتایج تحلیل به آن اشاره شد، آموزش ذهن‌آگااهی بر سرسختی روانشناختی زنان دارای همسر وابسته به مواد اثربخش است. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های عقیلی و میرشاهدهی (۱۳۹۹)، آخوندی، کامیابی، صیادی و میمند(۱۳۹۹)، کاظمی و همکاران (۱۳۹۸) و صحرانورد و همکاران (۲۰۱۹) همسوست. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت که از آنجایی که سرسختی روانشناختی ویژگی‌ای است که فرد را به سپری برای مقابله با شرایط تنیدگی‌زا مجهز می‌کند و موجب کاهش سطح اضطراب و افسردگی می‌شود و از طریق فعالسازی راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور در شرایط تنیدگی‌زا موجب می‌شود فرد رویدادها را با خوش‌بینی بیشتری مدنظر قرار دهد (اصغری ابراهیم‌آباد و ممی‌زاده، ۱۳۹۷)؛ از طرف دیگر نیز افراد با قرار گرفتن تحت آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی و با رسیدن به سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی بهتر می‌توانند بدون انجام رفتارهای غیرارادی و غیرانطباقی به شرایط پاسخ دهند. آنها در مقابل ادراکات جدید به صورت راه‌حل‌مدار برخورد می‌کنند، تمایل دارند خلاق‌تر باشند و بهتر می توانند با شرایط، افکار و احساسات سخت بدون ضعف و ناراحتی مقابله کنند. وقتی فرد با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی روبه‌رو می‌شود با قضاوت نکردن درباره‌ی تجربیات، بیشتر از آنچه که می‌بیند و هست و چیزی که باید باشد، آگاه می‌شود و در نتیجه، این آگاهی می‌تواند باعث رشد ویژگی سرسختی روانشناختی فرد شود (باجاج و پاند[1]، ۲۰۱٥). همچنین ذهن‌آگاهی نوعی شیوه‌ی خاص پرورش توجه برای توسعه‌ی آگاهیست که شامل توانمندشدن در شناسایی جنبه‌های مشکل‌آفرین یک فکر و برقراری رابطه‌ای با رویکرد متفاوت با این افکار است (آخوندی و همکاران،

[1] Bajaj & Pande

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

۱۳۹۹). در این رویکرد، فرد با تمرکز بر واقعیت‌ها و توجه بر اساس بودن در اینجا و اکنون و همچنین رد نکردن یا انکار نکردن موضوعات مختلف (مانند وابستگی همسر به سوء مصرف مواد) بزرگ‌نمایی مشکلات را کاهش داده و مسائل را آنچنان که هستند در نظر می‌گیرد، نه آنگونه که فرد می‌پندارد هستند. در نتیجه حالتی از آگاهی و پذیرش در فرد به وجود می‌آید که منجر به استقامت و سرسختی روانشناختی می‌شود.

در پایان، ذکر این نکته ضروری است به این دلیل که پژوهش روی تنها ۳۰ نفر از زنان ۳۰ تا ٤٠ سال دارای همسر وابسته به مواد در شهر تهران انجام شده است تعمیم آن به جامعه‌های بزرگتر دیگر با محدودیت روبروست و باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس می‌تواند موجب افزایش واریانس بین گروهی افراد نمونه با دیگر جوامع شود. در راستای نتایج تحقیق حاضر، به زوج‌درمانگران، خانواده‌درمانگران و متخصصان حیطه‌ی حفظ سلامت و بنیان خانواده و به خصوص متخصصانی که در زمینه گروه‌درمانی خانواده‌های معتادان فعالیت می‌کنند، پیشنهاد می‌گردد؛ ذهن‌آگاهی را در برنامه کار خود قرار دهند. همچنین با توجه به آنکه سرسختی روانشناختی آموختنی است، پیشنهاد می‌شود که مهارت‌های ذهن‌آگاهی از طریق جلسات آموزشی، مشاوره‌های فردی یا گروه درمانی و همچنین از طریق اطلاع‌رسانی با استفاده از بروشور، سی دی و غیره، به زنان دارای همسر وابسته به مواد آموزش داده شود تا توانایی آنان برای تحمل حالت‌های هیجانی منفی و مقابله‌ی موثر با مشکلات موجود افزایش یابد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

منابع

آخوندی، مریم؛ کامیابی، میترا؛ صیادی، احمدرضا و زین‌الدینی‌میمند، زهرا .(۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر سخت‌رویی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری، آموزش پرستاری، ۹(٤)

اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد و ممی زاده، محمد. (۱۳۹۷). نقش انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در تبیین بهزیستی روانشناختی سربازان. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱ (٤)، ۳۷-۵۱

اصغری، فرهاد؛ قاسمی‌جوبنه، رضا؛ حسینی‌صدیق، مریم‌السادات و جامعی، مینو .(۱۳۹٤). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی زنان دارای همسر معتاد، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۲٦)

سیادت، سیدعلی و مقتدایی، لیلا. (۱۳۹۷). مدل سازی معادلات ساختاری در بررسی ارتباط بین سرمایه اجتماعی و سرسختی شغلی مدیران زن در دانشگاه های منتخب. فصلنامه زن و جامعه، ۹ (٤)، ۲۹۱-۳۱٦.

شهریاری، شاهرخ .(۱۳۹۷). نقش سخت‌رویی در پیش‌بینی خودکارآمدی و خودمتمایزسازی در سالمندان شاغل شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی

عقیلی، سیدمجتبی و میرشاهدهی، زینب سادات .(۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و سرسختی روانشناختی دختران بی‌سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان گرگان، پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۳(۳۲)

کاظمی، نواب؛ حسینیان، سیمین و رسول‌زاده، وحید .(۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر سرسختی روانشناختی و نشخوار فکری در مادران دارای دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری، توانمندسازی کودکان استثنایی (انجمن علمی کودکان استثنائی ایران)، ۱۰ (۳)، ۱۳۸-۱۲۵

کرین، ربکا .(۲۰۰۹). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، ترجمه: خوش‌لهجه صدق، (۱۳۹۲). تهران: بعثت

متقی‌پور، مریم .(۱۳۹٤). بررسی رابطه بین سلامت معنوی، تنظیم هیجان و ذهن آگاهی با تعارض والد-فرزند مادران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

محمدصفی، آتنا. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مهارتهای ارتباطی بر سطح سازگاری معتادان به مواد افیونی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

نظری، بهاره. (۱۳۹٤). رابطه سرسختی روان شناختی و تاب آوری با سلامت روان افراد نابارور و بارور. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.

Bajaj, B., & Pande N. (2015). 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(5), 63-67

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

Erciş, S. (2018). Effects of Physical Fitness and Mental Hardness on the Performance of Elite Male Basketball Players. Journal of Education and Training Studies, 6(9a), 56-60
Gehart, D.R. (2012). Mindfulness and Acceptance in Couple and Family Therapy. New York: Springer
Hajebi, A., Emami, H., Hosseinzadeh, M. & Khajeian, A. (2016). A Study of the Mental Health and Psychological Hardness of the Staff at the Pars Special Economic Energy Zone in Iran: A Cross-Sectional Study. Health Scope, 5(2): 1-6
Sahranavard S., Esmaeili A., Salehiniya H. & Behdani S. (2019). The effectiveness of group training of cognitive behavioral therapy-based stress management on anxiety, hardiness and self-efficacy in female medical students, J Educ Health Promot, 8(49)

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]