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

سید حمید آتش پور[1]، طاهره عبدیان[2]، حمیده قاسمی[3]

۱. دانشیار و عضو هیئت‌علمی 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 ازلحاظ متغیرهای وابسته سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، انعطاف‌پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($F=۱۱۰/۰۱۲$، $p<۰/۰۰۱$) 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.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

مقدمه

در دین اسلام، زن جایگاه بسیار والایی دارد؛ هم در اجتماع و هم در خانواده زن سازنده خانواده است. لذا می‌توان 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، نوشین‌فرد، حسینی‌بهشتی، باب‌الحوائجی و حریری، ۱۳۹۷). از طرفی زنان در طی مراحل زندگی، به دلیل تغییرات پیش از قاعدگی، پس از زایمان یا یائسگی، می‌توانند در مقابل تنش و افسردگی آسیب‌پذیرتر باشند (راماناسان، موهان و راجندران[1]، ۲۰۱۵). لذا مسائل مربوط به زنان باید مورد توجه قرار گیرد.

در این میان سرمایه روان‌شناختی[2] در میان زنان یک مفهوم جدیدی است که توسط لوتانز[3] (۲۰۰۱) معرفی‌شده است. سرمایه روان‌شناختی یک حالت توسعه‌ای مثبت روان‌شناختی با ویژگی‌های متعهد شدن و انجام تلاش لازم جهت موفقیت در کارها و وظایف چالش‌برانگیز (اعتمادبه‌نفس/خودکارآمدی)، داشتن استناد مثبت درباره موفقیت‌های حال و آینده (خوش‌بینی)، پایداری درراه هدف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به اهداف جهت رسیدن به موفقیت (امیدواری) و مقاومت هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت (انعطاف‌پذیری) است (ولومبوا، لوتانز، اوی و اوکه[4]، ۲۰۱۱؛ لوتانز، یوسف و اولیو[5]، ۲۰۰۷). سرمایه روان‌شناختی نشانگر منابع روان‌شناختی فرد است و سطوح بالای این منابع مهم افراد را قادر خواهد ساخت تا هنگام مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، خودشان را تجدید و بازسازی کنند و انرژی تازه‌ای بگیرند (آتش‌پور و رحیمی نژاد، ۱۳۹۳). بررسی‌های انجام‌شده در حیطه سرمایه روان‌شناختی نشان داده است که طیف گسترده‌ای از پیامدهای رفتاری و نگرشی ازجمله پیامدهای مهم برای حوزه‌های مختلف زندگی مانند روابط شخصی و سلامت (لاتانس، یوسف و سویتمن و هرمس[6]، ۲۰۱۳)، بهزیستی روان‌شناختی (اوی، لاتانس، اسمیت و پالمر[7]، ۲۰۱۰)، شادکامی (کالبرتسون، فالاگر و میلز[8]، ۲۰۱۰) را پیش‌بینی می‌کند. شادکامی[9] نیز، به تعداد زیادی تجربه‌های خوشایند و تعداد کمی تجربه ناخوشایند و تجربه رضایت از زندگی[10] بالا توصیف می‌شود (اسچیمک، اویشی، فار و فاندر، ۲۰۰٤ نقل از کابلو[11] و فرناندز-بروکال[12]، ۲۰۱۵). آرگایل[13] (۲۰۰۱)، در تعریف خود از شادکامی به بررسی‌های زمینه‌یابی که بر روی نمونه‌های فراوانی انجام‌شده اشاره می‌کند و معتقد است که شادکامی شامل سه جز است: ۱- حالت خوشحالی یا سرور (هیجانات 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] Lutthans, Youssef & Avolio
[6] Luthans, Youssef, Sweetman, & Harms
[7] Avey, Smith, & Palmer
[8] Culbertson, Fullagar, & Mills
[9] happiness
[10] life satisfaction
[11] Cabello
[12] Fernandez-Berrocal.
[13] Argyle

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

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[1] و دین[2]، 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[3]، 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[4]، ۲۰۱٤). افرادی که سطوح بالایی از رضایت از زندگی رادارند، 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[5]، ۲۰۰؛ نقل از حسین‌خانزاده، فلاح‌مرتضی‌نژاد، طاهر و سیدنوری، ۱۳۹٦).

در این میان یکی از درمان‌های مؤثر ذهن آگاهی[6] 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 سنتی را با عمل روان‌شناختی معاصر ادغام می‌کند (گا، استراس، بوند و کاواناق[7]، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی به‌طور سنتی به‌عنوان یک رشد آگاهی بیشتر ازآنچه 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[8]، 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[9]، 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 (گیلپین، ۲۰۰۹). درواقع، ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند که به افکار خود واکنش نشان ندهند و باورهای خود را به روش‌شناختی رفتاری و مواجهه سازی و پیشگیری از پاسخ عملی به چالش بکشند (دیدونا[10]، ۲۰۰۹). تانیسارو[11] (۱۹۹۷ نقل از زایچیویکز[12]، 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

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

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. ذهن آگاهی دارای دو جنبه است: یک جنبه به‌صورت خود نظم جویی توجه، آگاهی فراشناختی[1] و توجه به لحظه کنونی توضیح داده‌شده است و جنبه دیگر، جهت‌گیری باز بودن[2] به هر چیزی که با کنجکاوی[3]، پذیرش[4] و عدم قضاوت در افکار و هیجان‌ها رخ می‌دهد (چیسا و مالینوسکی[5]، ۲۰۱۱؛ دیویدسون و کاسزینیاک[6]، ۲۰۱۵؛ جنینگز، اسنوبرگ، کوکسیا و گرینبرگ[7]، ۲۰۱۱). نتایج بررسی‌های انجام‌شده دلالت بر آن دارد که افرادی که به شیوه ذهن آگاهانه زندگی می‌کنند، عملکرد بهتری در جنبه‌های مختلف زندگی از خود نشان می‌دهند و بهزیستی روان‌شناختی[8]، سلامت هیجانی و شادکامی بیشتری دارند (کی و پیدجون[9]، ۲۰۱۳؛ اسچوت و مالوف[10]، ۲۰۱۱؛ سانگ و لیندکوایست[11]، ۲۰۱۴). همچنین، بررسی ادبیات و پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که ذهن آگاهی علاوه بر پیامدهای مثبت روان‌شناختی و هیجانی ذکرشده، بر بهبود روابط بین فردی و غنی‌سازی زندگی زوج‌ها نیز می‌توانند نقش مثبتی داشته باشند (اتکینسون[12]، ۲۰۱۳). یک رویکرد رو به رشد از شواهد قوی از آزمایشات تصادفی کنترل‌شده نشان می‌دهد که ذهن آگاهی در بهبود طیف وسیعی از نتایج روان‌شناختی بالینی و غیر بالینی در مقایسه با شرایط کنترل، ازجمله اضطراب (گرین و بیلینگ[13]، ۲۰۱۲؛ هافمن، صاویر، ویت و اوه[14]، ۲۰۱۰)، نشانه‌های افسردگی (استراس، کاواناق، اولیور و پیتمن[15]، ۲۰۱۴)، واکنش‌های استرس (لیندسای، یانگ، اسمیت، براون و کرسول[16]، ۲۰۱۸)، کیفیت زندگی (گودفرین و وان-هیرینگن[17]، ۲۰۱۰) و رضایت از زندگی در افراد دارای درد مزمن (دود[18] و همکاران، ۲۰۱۵؛ هنریکسون، واسارا و رونلاند[19]، ۲۰۱۶)، مؤثر است. در انتها با توجه به مطالب ذکرشده 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 روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار مؤثر است؟

[1] metacognitive awareness
[2] ppenness 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

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

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 موردراندازه‌گیری 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 تجزیه‌وتحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد و در بخش استنباطی آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

پروتکل آموزش ذهن آگاهی

برنامه منظم جلسات به‌این‌ترتیب 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 وارسی بدن.
جلسه دوم	تمرین وارسی 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 لحظه‌به‌لحظه 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 وارسی بدنی، بحث ازآنچه تاکنون آموخته‌اید، استفاده کنید، ارزیابی آموزش، ارائه منابع بیشتر.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

ابزار سنجش

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در سال (۱۹۸۹)، توسط آرگایل[1]، مارتین[2] و کراسلند[3] و براساس پرسش‌نامه افسردگی بک (۱۹۷٦)، ساخته‌شده است که میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسش‌نامه تعریف آرگایل وکراسلند از شادکامی است (آن‌ها به‌منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه‌ای دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده است که ۲۱ ماده از ماده‌های این پرسش‌نامه از افسردگی بک گرفته‌شده و معکوس گردیده و یازده ماده به آن اضافه‌شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد، مانند آزمون افسردگی بک هر ماده پرسش‌نامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آن‌ها را انتخاب نماید. این آزمون شامل ۲۹ ماده چهارگزینه‌ای است که نمره‌گذاری گزینه های هر عبارت در دامنه ۰-۳ قرار گرفت. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این پرسشنامه کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کم‌ترین نمره این پرسشنامه صفر است که مؤید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ٤۰ تا ٤۲ است. آرگایل و دیگران (۱۹۸۹)، اعتبار پرسش‌نامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان٤ این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آن‌ها ۰/٤۳ محاسبه شد. همچنین، ازآنجایی‌که شادکامی دارای سه بخش: عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن (۰/۳۲)، با شاخص رضایت از زندگی (۰/۵۷) و با پرسش‌نامه افسردگی بک (۰/۵۲-)، محاسبه شد. در پژوهشی که توسط نوربالا و علی پور (۱۳۸۵)، با نمونه‌ای متشکل از ۱۰۱ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های تهران صورت گرفت. ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر ۰/۹٤ 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 ازآنجایی‌که در پژوهش نوربالا و علی پور (۱۳۸۵)، برای بررسی شادکامی تنها از دانشجویان دانشگاه‌های تهران و با حجم نمونه کم (۱۰۱ نفر)، استفاده‌شده بود. بنابراین، پژوهش دیگری توسط علی‌پور و آگاه هریس (۱۳۸٦)، برای بررسی اعتبار فرم تجدید نظر شده ۲۹ ماده‌ای شادکامی با استفاده از حجم نمونه بیش‌تر و نمونه آماری گسترده‌تر انجام شد تا علاوه بر بررسی اعتبار فرم تجدید نظر شادکامی ارتباط نمره‌های حاصل از فهرست مذکور با ویژگی‌های شخصیتی آیزنک۵ و نمره‌های افسردگی بک نیز مشخص شود. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS[6]) داینر و همکاران ۱۹۸۵: این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) روی ۱۷٦ دانشجوی دانشگاه الینویز ساخته و از پنج سوال تشکیل‌شده است که توسط سواری و برنا (۱۳۸٦) به فارسی ترجمه و روی دانشجویان دانشگاه

[1] Argyle
[2] Martin
[3] Crossland
[4] concurrent validity
[5] Eysenck's Personality Traits
[6] Satisfaction with Life scale

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

آزاد اهواز اجرا شد. این پرسشنامه به‌صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره‌ی ۱) تا کاملاً موافقم (نمره‌ی ۵) نمره‌گذاری می‌شود. داینر و همکاران مقیاس رضایت از زندگی را برای همه‌ی گروه‌های سنی تهیه کردند. این مقیاس متشکل از ٤٨ سوال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل‌شده است. ۱۰ سوال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد درنهایت به ۵ سوال کاهش یافت و به‌عنوان یک مقیاس مجزا مورداستفاده قرار گرفت. این پرسشنامه نمره گزاری وارونه ندارد. هر چه نمره‌ی فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد، رضایت فرد نیز از زندگی بیشتر است. اعتبار و روایی این مقیاس در مطالعات متعددی بررسی‌شده است. داینر و دیگر همکاران (۱۹۸۵) در نمونه‌ای متشکل از ۱۷٦ دانشجوی کارشناسی، مقیاس رضایت از زندگی را ارزشیابی کردند. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دانشجویان به ترتیب ۲۳/۵ و ٦/٤۳ و ضریب همبستگی بازآزمایی نمره‌ها پس از دو ماه اجرا ۰/۸۲ بود. در ایران نیز بیانی و دیگران (۱۳۸٦) 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 ۰/٦۹ 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. به‌طورکلی 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 روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷): پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی، لوتانز (۲۰۰۷) طراحی‌شده است. این پرسشنامه دارای ٢٤ ماده و ٤ مؤلفه امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی است. هر مؤلفه ٦ ماده دارد و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت با ماده‌هایی مانند (با اعتماد یک مسئله طولانی را بررسی می‌کنم تا یک‌راه حل بیابم) به سنجش سرمایه روان‌شناختی می‌پردازد. نسبت خی دو این آزمون برابر با ٢٤/٦ است و آماره‌های CFI، RMSEA در این مدل به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ هستند (لوتانز و آولیو، اوی و نورمن[1]، 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) موردبررسی قرار گرفت.

[1] Luthans, Avolio, Avey & Norman

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

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	٦٥/٠٠٠	٩٣/٤٠٠	٦٥/٠٠٠	٦٧/٨٦٧
	انحراف معیار	٩/٤٢٦	٩/١٨٧	٦/٨٥٦	٦/٧٨١
خودکارآمدی	میانگین	١٦/٤٠٠	٢١/٨٦٧	١٦/٢٠٠	١٦/٥٣٣
	انحراف معیار	٢/٥٣٠	٣/٣٥٦	٢/٣٠٥	٣/١٨٢
خوش‌بینی	میانگین	١٧/١٣٣	٢٥/٠٦٧	١٧/٤٦٧	١٨/١٣٣
	انحراف معیار	٢/٥٠٣	٣/٠٥٨	٢/٤٧٥	٢/٠٦٥
امیدواری	میانگین	١٥/٨٦٧	٢٣/٦٦٧	١٦/٠٦٧	١٦/٨٦٧
	انحراف معیار	٣/٢٠٤	٤/٩٣٨	٢/١٨٦	٢/٥٨٧
انعطاف‌پذیری	میانگین	١٥/٦٠٠	٢٢/٨٠٠	١٥/٢٦٧	١٦/٣٣٣
	انحراف معیار	٢/٩٢٣	٢/٧٨٣	٣/٠٨١	٣/٤٥٧
شادکامی	میانگین	٧٠/٥٣٣	٨٢/٨٦٧	٧١/٤٠٠	٧١/٩٣٣
	انحراف معیار	٧/٠٨٠	٥/٦٣٠	٦/٦٨٥	٦/٤٥٣
رضایت از زندگی	میانگین	١٤/٤٦٧	٢٠/١٣٣	١٤/٥٣٣	١٤/٨٦٧
	انحراف معیار	١/٥٠٥	٢/٢٦٣	١/٥٩٨	١/٨٠٧

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای سرمایه روان‌شناختی در گروه آزمایش به ترتیب (٦٥/٠٠ و ٩٣/٤٠) و در گروه کنترل به ترتیب (٦٥/٠٠ و ٦٧/٨٧)، خودکارآمدی در گروه آزمایش به ترتیب (١٦/٤٠ و ٢١/٨٧) و در گروه کنترل به ترتیب (١٦/٢٠ و ١٦/٥٣)، خوش‌بینی در گروه آزمایش به ترتیب (١٧/٣٣ و ٢٥/٠٧) و در گروه کنترل به ترتیب (١٧/٤٧ و ١٨/١٣)، امیدواری در گروه آزمایش به ترتیب (١٥/٨٧ و ٢٣/٦٧) و در گروه کنترل به ترتیب (١٦/٠٧ و ١٦/٨٧)، انعطاف‌پذیری در گروه آزمایش به ترتیب (١٥/٦٠ و ٢٢/٨٠) و در گروه کنترل به ترتیب (١٥/٢٧ و ١٦/٣٣)، شادکامی در گروه آزمایش به ترتیب (٧٠/٥٣ و ٨٢/٨٧) و در گروه کنترل به ترتیب (٧١/٤٠ و ٧١/٩٣) و رضایت از زندگی در گروه آزمایش به ترتیب (١٤/٤٧ و ٢٠/١٣) و در گروه کنترل به ترتیب (١٤/٥٣ و ١٤/٨٧) است.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

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

متغیر وابسته	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معنی‌داری
سرمایه روان‌شناختی	۱	۲۸	۱/۰۸۲	۰/۳۰۷
خودکارآمدی	۱	۲۸	۰/۵۸٤	۰/٤۵۱
خوش‌بینی	۱	۲۸	۲/٦٦۹	۰/۱۱٤
امیدواری	۱	۲۸	۱/۲۸۰	۰/۲٦۸
انعطاف‌پذیری	۱	۲۸	۰/۷۷۱	۰/۳۸۷
شادکامی	۱	۲۸	۱/۹۹٦	۰/۱٦۹
رضایت از زندگی	۱	۲۸	۰/٤۵۰	۰/۵۰۸

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهند، آزمون لوین در متغیرهای سرمایه روان‌شناختی (F=۱/۰۸۲ و P>۰/۳۰۷)، خودکارآمدی (F=۰/۵۸٤ و P>۰/٤۵۱)، خوش‌بینی (F=۲/٦٦۹ و P>۰/۱۱٤)، امیدواری (F=۱/۲۸۰ و P>۰/۲٦۸)، انعطاف‌پذیری (F=۰/۷۷۱ و P>۰/۳۸۷)، شادکامی (F=۱/۹۹٦ و P>۰/۱٦۹) و رضایت از زندگی (F=۰/٤۵۰ و P>۰/۵۰۸) و غیر معنی‌دار می‌باشند؛ بنابراین واریانس خطای پس‌آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در متغیرهای سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، انعطاف‌پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی به‌طور معنی‌داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها در مرحله پس‌آزمون تأیید می‌شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گروه کنترل

اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	خودکارآمدی	۱۷۵/۹۹۸	۱	۱۷۵/۹۹۸	٤۰/٦٤۱	۰/۰۰۱	۰/٦٤۹
	خوش‌بینی	۳۸۵/٤۵۰	۱	۳۸۵/٤۵۰	۱۱۵/٤۷۵	۰/۰۰۱	۰/۸٤۰
	امیدواری	۳۷۱/۲۲۷	۱	۳۷۱/۲۲۷	٦۹/۱۲۰	۰/۰۰۱	۰/۷۵۹
	انعطاف‌پذیری	۲۷۵/۹۹٤	۱	۲۷۵/۹۹٤	۸۱/۲۵٤	۰/۰۰۱	۰/۷۸۷
	شادکامی	۹۵۷/۱۷۵	۱	۹۵۷/۱۷۵	۸۰/۱٦۵	۰/۰۰۱	۰/۷۸۵
	رضایت از زندگی	۲۰۸/٤۵٤	۱	۲۰۸/٤۵٤	۸۰/۸٤۷	۰/۰۰۱	۰/۷۸٦

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد، در مرحله پس‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل ازلحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، انعطاف‌پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد (F=۱۱۰/۰۱۲، p<۰/۰۰۱) و آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، انعطاف‌پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی مؤثر بوده است.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی آموزش اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار انجام گرفت. یافته‌های حاصل نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، انعطاف‌پذیری گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری دارد. این یافته با نتایج ابراهیمی‌مقدم و شیرازی (۱۳۹٤)، برون، کرسول و ریان[1] (۲۰۱۵)، باجاج و پاند[2] (۲۰۱٦)، بیرن، هاک، فیشر، بایتس و شوتز[3] (۲۰۱٤) همسو است. ذهن آگاهی به‌طور سنتی به‌عنوان یک رشد آگاهی بیشتر ازآنچه 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، 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، 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 (گیلپین، ۲۰۰۹). درواقع، ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند که به افکار خود واکنش نشان ندهند و باورهای خود را به روش‌شناختی رفتاری و مواجهه سازی و پیشگیری از پاسخ عملی به چالش بکشند (دیدونا، ۲۰۰۹). براساس آموزش‌های داده‌شده به افراد نمونه گروه آزمایش (زنان خانه‌دار)، تجارب و بینش آن‌ها در مورد حوادثی که به‌طور معمولی در حال اتفاق افتادن است، تغییر پیدا کرد و نسبت به تجاربشان آگاه‌تر شدند و به‌طورکلی از نگرش‌های منفی و بزرگنمایی مسائل جلوگیری می‌کند. این زنان، متعهدتر شدند و جهت موفقیت در کارها و وظایف چالش‌برانگیز به تلاش می‌پردازند، درباره موفقیت‌ها و حوادث حال و آینده خوش‌بین‌تر، درراه اهداف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به اهداف جهت رسیدن به موفقیت پایدارتر و هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت مقاوم‌تر می‌شوند که طبیعی است در این زنان خوش‌بینی، امیدواری، خودکارآمدی و تاب‌آوری (انعطاف‌پذیری) 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 آن‌ها با گروه کنترل‌شده است.

نتایج نشان می‌دهد، شادکامی گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری دارد. این یافته با نتایج کنگرلو (۱۳۹۵)، هاشمی و ماهور (۱۳۹۵)، کوو و سالانووا[4] (۲۰۱۷) مشابه است. در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود که گارلند[5] و همکاران (۲۰۱۵) نظریه ذهن آگاهانه به معنی را پیشنهاد دادند تا راه‌های بالقوه‌ای را که از طریق آن تمرکز ذهن آگاهی متغیرهای مثبت را افزایش می‌دهد. نظریه بیانگر این است که ذهنیت، ارزیابی مجدد مثبت را تسهیل می‌کند، زیرا باعث می‌شود که یک تمرکز زدایی برای آگاهی وجود داشته باشد، درحالی‌که افکار و احساسات از منظر فراشناختی مشاهده می‌شود و امکان ساخت انعطاف‌پذیرتر ارزیابی‌های سازگار را فراهم می‌آورد. با توجه به تجارب ذهنی به‌جای ماندن در آن‌ها، منابع شناختی آزاد می‌شوند تا دامنه توجه را به گستره وسیعی از

[1] Brown, Creswell, & Ryan
[2] Bajaj, & Pande
[3] Byrne, Hauck, Fisher, Bayes & Schutze,
[4] Coo, & Salanova
[5] Garland

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

حوادث لذت‌بخش و معنی‌دار برسانند و بنابراین انگیزه‌ای برای تعامل هدفمند بازندگی 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، ۲۰۱٦). دربیانی دیگر می‌توان بیان نمود آموزش ذهن آگاهی به گروه آزمایش به زنان خانه‌دار 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 خانه‌دار گروه آزمایشی به خاطر تغییراتی که در افکار و تجربه‌هایشان در اثر آموزش ذهن آگاهی پدید آمده است، منجر به تفاوت آن‌ها با گروه کنترل‌شده است.

همچنین نتایج نشان داد رضایت از زندگی گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری دارد. این یافته با نتایج قادری‌نجف‌آبادی و همکاران (۱۳۹۵)، هنریکسون و همکاران (۲۰۱٦) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود بر اساس ذهن آگاهی کلاسیک، پذیرش به‌عنوان ارزشی که رشد کردنِ توجه عریان را متوقف می‌کند، درک می‌شود زیرا در طول تمرین‌ها آگاهی و توجه، قصد تمرین کننده، پذیرش همه‌چیز 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 مقدسِ آبهیدارمای بودا از یک مدل روانی–فلسفیِ ادراک و شناخت برای توصیف مفهوم حالت های روانی در ذهن آگاهی استفاده می‌کند. این مدل، ذهن آگاهی را به‌عنوان عامل اصلی که مسئول فعالیت‌هایی روانی است و به‌عبارت‌دیگر تجربه یک شی، تبیین می‌کند (رپیگی و بیستریسکی[1]، ۲۰۰۹). ویلیامز و پنمن[2] (۲۰۱۱) توضیح دادند که تمارین ذهنی می‌توانند 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، ۲۰۱٦) که‌موجی 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] Rapgay, & Bystrisky
[2] Williams, & Penman

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

منابع

- ابراهیمی‌مقدم، حسین؛ و شیرازی، رویا (۱۳۹٤). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر افزایش سرمایه روان‌شناختی زنان مواجه شده با خیانت زناشوئی، *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.
- آتش‌پور، حمید؛ و رحیمی نژاد، سید پیمان (۱۳۹۳). سرمایه روان‌شناختی. تهران: نشر ابوعطا.
- برنا، محمد رضا؛ و سواری، کریم (۱۳۸٦). بررسی رابطه هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی دانشجویان. *فصلنامه یافته‌های نو در روان شناسی، ۱*(٤)، ۹۵-۸۲.
- بیانی، علی اصغر؛ کوچکی، عاشور؛ و گودرزی، حسنیه (۱۳۸٦). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. *روانشناسی تحولی*، ۳ (۱۱)، ۲۵۹-۲٦۲.
- حسومی، طاهره؛ نوشین‌فرد، فاطمه؛ حسینی‌بهشتی، ملوک السادات؛ باب‌الحوائجی، فهیمه؛ و حریری، نجلا (۱۳۹۷). جامعه شناسی زن، ازدواج و خانواده در قرآن کریم به‌منظور ارائه ی مدل خانوادهی قرآنی (مطالعه مفاهیم اجتماعی در قرآن کریم (. *فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه*، ۹ (٤)، ۹۷-۱۳۲.
- حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ فلاح‌مرتضی‌نژاد، زینت؛ طاهر، محبوبه؛ و سیدنوری، زهرا (۱۳۹٦). نقش بخشش و رضایت از زندگی درتبیین خوددلسوزی دانشجویان دانشگاه گیلان، *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۷*، ۲، (۱۳)، ۱-۱۲.
- سلیمی، مسعود (۱۳۹۳). رابطه شادکامی با پنج عامل بزرگ شخصیت. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۳ (۲)، ٤۱-٤۹.
- علی‌پور، احمد و آگاه‌هریس، مژگان (۱۳۸٦). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*. ۳، ۱۲، ۲۸۷-۲۹۸.
- قادری‌نجف‌آبادی، مریم؛ سلیمانی‌نجف‌آبادی، رسول؛ مرادی‌سروش، محمد؛ و حبیب‌الهی، سعید (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تکنیک-های ذهن آگاهی بر جهت‌گیری زندگی، رضایت از زندگی و پذیرش و عمل در زنان معتاد توان‌بخشی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱٤ (۱)، ٤۱-٤۹.
- کنگرلو، غزاله (۱۳۹۵). *اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برکاهش 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 دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵* (۱ و ۲)، ٤٦-۲۵.
- هاشمی، اسماعیل؛ و ماهور، حسین (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان. *مجله پژوهش‌های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ٦ (۲)، ۱۲۰-۱۱۱.
- 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.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

- 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.
- Coo, 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 interventionwith 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.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

- 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 autoregresive 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 Theravda Buddhist practices and per-spectives in mindfulness-based cognitive therapy.ContemporaryBuddhism, 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
- Lutthans, F, Youssef, M., & Avolio, J. (2007). *Psychological capital, Developing the Human Competitive Edge*, Oxford, University Press.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

- 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.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]