فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۷، شماره ۲۱، تابستان ۱۴۰۲

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی در زنان دارای همسر وابسته به مواد

فاطمه شریفی[۱] طهمورث آقاجانی[۲]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی 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 خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) 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 خودکارآمدی 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 خودکارآمدی به زنان دارای همسر وابسته برای رویارویی با مشکلات موجود، کمک کرد.

واژگان کلیدی: ذهن‌آگاهی، خودکارآمدی، مراقبه

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 jnip.ir on 2026-11-23]

مقدمه

اعتیاد واقعیتی است که در حوزه مشکلات خانوادگی محسوس بوده و از مصادیقی است که به عملکرد خانواده خلل وارد نموده و لطمات فراوان جسمی و روانی در اعضای خانواده پدید می‌آورد. اعتیاد روابط زناشویی را دچار بحران‌هایی نظیر فرسودگی زناشویی و همچنین طلاق عاطفی و قانونی می‌کند و از کیفیت زندگی به طور قابل ملاحظه‌ای می‌کاهد. جایگاه زنان دارای همسر معتاد با توجه به مسائل فردی آنان و نقش‌هایی که در مقابل همسر، فرزندان و جامعه دارند از حساسیت خاصی برخوردار است (اصغری و همکاران، ۱۳۹۴). مطالعه پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که زنان دارای همسران معتاد به لحاظ مولفه‌های روانشناختی، هیجانی، زناشویی و به طور کلی کیفیت زندگی در وضعیت مطلوبی قرار ندارند. به طور مثال یافته‌های یک مطالعه نشان می‌دهد که درصد قابل توجهی از معتادان و همسرانشان از ناسازگاری زناشویی رنج می‌برند (رحیمی‌پور، خانکه، فلاحی و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین در پژوهشی دیگر نتایج نشان داد که همسران افراد معتاد، در معرض آسیب در سلامت روانی و اختلالات روانشناختی همچون افسردگی و اضطراب می‌باشند (کیشور، لکشمی و پاندیت[1] ۲۰۱۳). یکی از موضوعاتی که در بهبود وضعیت روانی افراد، کمک‌کننده است، تقویت خودکارآمدی در آنها می‌باشد (فرهادی، چقایی، مختارپور و همکاران، ۱۳۹۴). خودکارآمدی به اعتقادات و ذهنیات فرد در به انجام رساندن اهداف فرد مربوط می‌شود (کانر[2] ۲۰۱۵). پارکر، مارش، کیاروکی[3] و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود در مورد خودکارآمدی به این نتایج دست یافتند که رابطه قوی و معناداری بین موفقیت و خودکارآمدی و نیز بین خودکارآمدی و خودپنداره هر فرد وجود دارد. لوپرینزی و کاردینال[4](۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتایج دست یافتند افرادی که از خودکارآمدی برخوردار بودند عموما نگرش‌های مثبتی نسبت به زندگی داشته‌اند. اما این در میان افرادی که خودکارآمدی کمتری برخوردار بودند، نگرش مثبت کمتری نسبت به زندگی داشتند که با نشانه‌های افسردگی در ارتباط بود. خودکارآمدی موجب ارتقای توجه، تمرکز و دقت در انجام کارها می‌شود که نتیجه‌ی آن بالا رفتن و بهتر شدن عملکرد فرد در زمینه‌های مختلف است. میزان باور و اعتقادی که فرد به توانایی‌های خود دارد او را در انجام مسائل دشوار، تواناتر می‌کند و فرد می‌تواند کارکرد بهتری داشته باشد و به موفقیت و پیشرفت بیشتری دست پیدا کند (منگز و کالتابیانو[5] ۲۰۱۹). یکی از مداخلاتی که می‌تواند در ارتقای خودکارآمدی نقش مهمی داشته باشد، آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. که مدت‌هاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روانشناختی (همچون استرس، اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، تعارضات بین‌فردی و بی‌میلی) به کار می‌رود (رستمی، جهانگیرلو، سهرابی و احمدیان، ۱۳۹۵). این رویکرد با تاکید بر موضوع‌هایی مانند پذیرش، ذهن‌آگاهی، ارزش‌ها، معنویت، روابط دیالکتیک، به بهبود حالات روانشناختی می‌پردازد (احمدی، خیراتی و غباری‌بناب، ۱۳۹۸). آموزش ذهن‌آگاهی در قالب یک درمان گروهی، با ایجاد تعامل بین فرایندهای بدنی، شناختی و هیجانی؛ بهبود سلامت روان و جسم را به دنبال دارد و این روش درمانی با استقبال روزافزون درمانگران روبرو شده است (آخوندی، کامیابی، صیادی و زین‌الدینی میمند، ۱۳۹۹). از آنجا که آموزش ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند تا در صورت وجود رویدادهای ناخوشایند، همچون اعتیاد همسر، حالتی از پذیرش و آگاهی لحظه به لحظه را در خود پروش دهند، افراد با بصیرتی که کسب می‌کنند، از هر آنچه که در جریان است و ممکن است خوشایند و یا ناخوشایند باشد، آگاهی دارند، در نتیجه بهتر می‌تواند در مقابل چالش‌های زندگی مقابله‌ی کارآمد کنند (گهارت[6] ۲۰۱۲). در ایران مطالعات مربوط به اعتیاد بیشتر بر برآوردهای شیوع، نوع مواد مصرفی، نگرش به مصرف مواد و عوامل پیش‌بین، خطرساز یا محافظت‌کننده و ضعف مهارت‌های زندگی در افراد در معرض خطر اعتیاد و گهگاه به آزمون قرار دادن مداخله‌های روانشناختی در مقایسه با درمان دارویی متمرکز بوده است؛ این در حالیست که مطالعات مربوط به خانواده و به ویژه همسران این افراد، کمتر مورد توجه پژوهشگران ایرانی و حتی خارجی قرار گرفته است. لذا هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی زنان دارای همسر وابسته به مواد می‌باشد.

---

[1] Kishor, Lakshmi & Pandit
[2] Conner
[3] Parker, Marsh, Ciarrochi
[4] Loprinzi & Cardinal
[5] Menges & Caltabiano
[6] Gehart

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

روش شناسی

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 ۴۰ 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 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 خط‌مشی کلی با در نظر گرفتن جنبه‌ی 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 مقابله‌ای برای استفاده در زمان‌هایی که شرایط موجود، احساسات مختل کننده‌ای را برمی‌انگیزد، تمرین وارسی بدنی، تکلیف خانگی، بحث و تعیین جلسات هفتگی توزیع نوارها و جزوات جلسه اول
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 مراقبه‌ی نشسته و منطق اجرای آن، ۳۰ تا ۴۰ 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 دقیقه‌ای دیدن یا شنیدن، ۴۰ دقیقه مراقبه، ذهن آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار بازنگری، تمرین مراقبه‌ی ذهن آگاهی، تعیین تکلیف خانگی
پنجم	قبل از هر تغییری باید خود را به همان گونه‌ای که هستیم بپذیریم و این مستلزم اجازه دهی و مجوز بخشیدن به حضور احساسات ناخوشایند در آگاهی است، ۴۰ 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 می‌کنند؛ درک این مطلب که افکار، فقط فکر هستند، مراقبه نشسته ۴۰ دقیقه‌ای، ذهن‌آگاهی از تنفس، بدن، اصوات و افکار بازنگری، تمرین بازنگری تکلیف خانگی، آماده شدن برای اتمام دوره
هفتم	۴۰ دقیقه مراقبه نشسته، آگاهی از تنفس، بدن، صداها و سپس افکار بازنگری تمرین‌ها، برنامه‌ریزی فعالیت، تعیین و تهیه‌ی فهرستی از فعالیت‌های لذت بخش و تسلط برانگیز، بازنگری تکلیف خانگی، تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق
هشتم	بازنگری مطالب گذشته و جمع‌بندی و اجرای پس آزمون

ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش مقیاس خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) است.

مقیاس خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲): این مقیاس دارای ۱۷ ماده است که هر ماده بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از دامنه کاملا مخالفم تا کاملا موافقم تنظیم می‌شود. نمره‌گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. سوال های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از راست به چپ و بقیه سوال‌ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است. این مقیاس توسط بختیاری براتی (۱۳۷۶) ترجمه و اعتباریابی شده است. بختیاری براتی (۱۳۷۶) برای سنجش روایی سازه‌ای مقیاس خودکارآمدی عمومی، نمرات بدست آمده از این مقیاس را با اندازه‌های چندین ویژ گی شخصیتی (مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر، خرده مقیاس کنترل شخصی، مقیاس درجه اجتماعی مازلو و کران و مقیاس شایستگی بین فردی روزنبرگ) همبسته کرد که همبستگی پیش بینی شده بین مقیاس خودکارآمدی و اندازه‌های خصوصیات شخصیتی متوسط (۰/۶۱ و در سطح ۰/۰۵ معنادار) و در جهت تایید سازه مورد نظر بود (کرامتی و شهرآرای، ۱۳۸۳). همچنین ضریب پایایی مقیاس با استفاده

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۷۶ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است (شمائی زاده و عابدی، ۱۳۸۴).

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.

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 متغیر پژوهش

متغیر		میانگین	انحراف معیار استاندارد	واریانس	چولگی	کشیدگی
خودکارآمدی	پیش از آزمون	۳,۶۶	۰,۶۵۲	۰,۴۲۵	۰,۲۸۰	-۰,۵۱۰
	پس از آزمون	۴,۵۲	۰,۵۷۴	۰,۳۳۰	-۰,۶۷۸	-۰,۴۹۵

براساس یافته‌های 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 می‌کنند. همچنین میانگین متغیرها پس از آزمون بیشتر از پیش از آزمون است.

در این بخش قبل از بررسی فرضیه‌ی پژوهش، نرمال بودن توزیع داده‌ها 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 می‌شود:

فرضیه پژوهش: آموزش ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی 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	۰,۸۴۷	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 متغیر مستقل تفاوت معناداری دارند که با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۵۵ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایش و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. در ادامه از آزمون تحلیل کوواریانس در متن مانکووا استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴گزارش شده است:

جدول ۴: 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
خودکارآمدی	۰,۱۸۳	۲	۰,۰۹۱	۰,۲۵۳	۰,۰۰۲	۰,۵۲۲

با توجه به مندرجات جدول بالا آماره F برای خودکارآمدی ۰/۲۵۳ است که معنادار است. این یافته‌ها نشانگر آن است که بین گروه‌ها در این متغیر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۵۲ درصد از تغییرات خودکارآمدی ناشی از تأثیر متغیر مستقل بوده است؛ در نتیجه می‌توان بیان کرد که آموزش ذهن‌آگاهی تاثیرات مثبت و معناداری بر خودکارآمدی در زنان دارای همسر وابسته به مواد دارد.

بحث و نتیجه‌گیری:

[1] Leven

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

همانطور که در نتایج تحلیل به آن اشاره شد، آموزش ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی زنان دارای همسر وابسته به مواد اثربخش است. این یافته از پژوهش با نتایج مطالعات پیشین از جمله پژوهش آخوندی و همکاران (۱۳۹۹)، برجعلی و همکاران (۱۳۹۹)، رحمانی و همکاران (۱۳۹۸)، باتر (۲۰۲۱)، ویدیک و چراپ (۲۰۱۹) همسوست. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت از آنجا که خودکارآمدی یکی از راهبردهایی است که در تعیین رفتارهای مرتبط با سلامت افراد انجام می‌شود و منعکس‌کننده‌ی احساس کنترل بر زندگی، ذهن، باورها و نگرش‌هاست (فرث و همکاران، ۲۰۱۹)، آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی نیز موجب می‌گردد که فرد به خودباوری مثبت در کنترل موقعیت‌های استرس‌زای زندگی و تسلط بر فرآیندهای ذهنی خود برسد. این موضوع باعث می‌شود که فرد به این آگاهی دست پیدا کند که می‌تواند بر درون‌دادهای ذهنی و برون‌دادهای رفتاری خود تسلط داشته باشد و شکل‌گیری این آگاهی و شناخت موجب می‌گردد که فرد به این نتیجه برسد که می‌تواند در موقعیت‌های سخت زندگی (در اینجا، مشخصاً وابستگی همسر به مواد) نیز بر اوضاع مسلط شود و شکل‌گیری این آگاهی به نوبه‌ی خود به ظهور تدریجی باورهای خودکارآمدی منتهی گردد.

در پایان، ذکر این نکته ضروری است به این دلیل که پژوهش روی تنها ۳۰ نفر از زنان ۳۰ تا ۴۰ 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؛ آموزش ذهن‌آگاهی در راستای افزایش خودکارآمدی به صورت کارگاه ضروری در برنامه‌ی آموزشی زنان دارای همسر وابسته به مواد توسط سیاست‌گذاران کلینیک‌های ترک اعتیاد و یا دست‌اندرکاران سلامت جامعه به صورت جدی برگزار و پیگیری شود.

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(۴)

احمدی، طاهر؛ خیراتی، حمیده و غباری‌بناب، باقر .(۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیری شناختی مادران کودکان با ناتوانی های یادگیری، انجمن علمی کودکان استثنائی، ۱۰(۳): ۸۴-۷۱

اصغری، فرهاد؛ قاسمی‌جوبنه، رضا؛ حسینی‌صدیق، مریم‌السادات و جامعی، مینو .(۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی زنان دارای همسر معتاد، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۲۶)

برجعلی، احمد؛ صفرزاده، مرضیه و خانجانی، مهدی .(۱۳۹۹). تدوین مدل ساختاری عود مصرف مواد بر اساس ذهن‌آگاهی و سلامت معنوی با میانجی‌گیری ولع مصرف و خودکارآمدی در افراد وابسته به مواد تحت درمان پرهیزمدار، اعتیادپژوهی، ۵۸: ۲۶۴-۲۳۷

رحمانی، مریم؛ کرامتی، معصومه و علیزاده‌موسوی، ابراهیم .(۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی و روحیه‌ی معلمان زن شهرستان مشهد، روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۰(۳۶)

رستمی، چنگیز؛ جهانگیرلو، اکرم؛ سهرابی، احمد و احمدیان، حمزه .(۱۳۹۵). نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی اهمال‌کاری دانشجویان، علوم پزشکی زانکو، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۱۷(۵۳): ۶۱-۵۰

فرهادی، علی؛ چقایی، سمیه؛ مختارپور، حسن؛ کرمی، خلیل و دارایی زاده، علی. (۱۳۹۴). نقش حمایت اجتماعی، بهزیستی معنوی و خودکارآمدی در پیش بینی بهزیستی ذهنی سالمندان. روان شناسی پیری، ۱ (۲)، ۳۵-۴۸.

Butler N. (2021). Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Self-Efficacy in People with Migraine. Ph. D. Thesis, Yeshiva University

Conner, M. (2015). Self-efficacy, stress, and social support in retention ofstudent registered nurse anesthetists. AANA journal, 83(2), 133-138.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Firth A. M., Cavallini I., Sutterlin S., Lugo R. (2019). Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance, the influence of mindfulness on cognive processes psychology Res Behav Manag, 12(2): 565-574

Gehart, D.R. (2012). Mindfulness and Acceptance in Couple and Family Therapy. New York: Springer

Kishor, M., Lakshmi, V., & Pandit, R. (2013). Psychiatric morbidity and marital satisfaction among spouses of men with alcohol dependence, Indian J Psychiatry. 55(4): 360-365

Loprinzi, P. D., & Cardinal, B. J. (2014). Self-efficacy mediates the relationship between behavioral processes of change and physical activity in older breast cancer survivors. Breast cancer, 20(1), 47-52.

Menges J. & Caltabiano M. (2019). The effect of mindfulness on self-efficacy: a randomized controlled trial, International journal of education, psychology and counseling, 7(7): 170-186

Parker, P. D., Marsh, H. W., Ciarrochi, J., Marshall, S., & Abduljabbar, A. S. (2014). Juxtaposing math self-efficacy and self-concept as predictors of long-term achievement outcomes. Educational Psychology, 34(1), 29-48.

Rahimpour R., Khankeh, H., Fallahi Khoshknab, M., Farhoodian, A., & Farzi, M. (2012). The Evaluation of Marital Adjustment among the Addicts in Isfahan NA Groups and Their Couples. Iranian Rehabilitation Journal, 10(15): 5-15.

Vidic Z. & Cherup N. (2019). Mindfulness in Classroom: Effect of a Mindfulness-based Relaxation Class on College Students' Stress, Resilience, Self- Efficacy and Perfectionism, College student journal, 53(1)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

The Effectiveness of Mindfulness Training on Self-Efficacy in Women with Substance-Dependent Spouses

Fatemeh Sharifi[1], Tahmooreth Aghajani[2]

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of mindfulness training on self-efficacy in women with substance-dependent spouses in 1400. The statistical population of this research included all women aged 30 to 40 with drug-addicted husbands in Tehran, 30 participants who met the criteria for entering the research were selected by available sampling method and randomly drawn and equally divided into experimental groups. and control were replaced. A mindfulness training program was implemented during 8 sessions of 90 minutes for the experimental group and the control group remained waiting. The main data of this research was obtained using the self-efficacy scale of Scherer et al. (1982). In data analysis, descriptive statistics (central indices, dispersion) and inferential statistics (multivariate covariance analysis) and SPSS23 software were used. The results of the research indicated that mindfulness training is effective on self-efficacy in women with substance-dependent spouses. The results of the research showed that by using interventions based on mindfulness, it is possible to help women with dependent spouses to improve their self-efficacy levels to face existing problems.

Keywords: Mindfulness, Self-Efficacy, Meditation

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

1 Master of General Psychology, Mallard Branch, Islamic Azad University, Mallard, Iran (corresponding author)

2 Assistant Professor, Department of Psychology, Quds Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran