رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۴، شماره پیاپی ۶۱، تیر ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(4), 2021

رابطه استحکام من با جرأت‌مندی: نقش تعدیل کننده بهشیاری

The relationship between ego strength and assertiveness: moderating role of mindfulness

مهدی شمسی جی
کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
دکتر رضا پورحسین نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
دکتر اعظم نوفرستی
استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Mehdi Shamsijey
M. A. in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.
Dr. Reza Pourhosein *
Associate Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.
prhosein@ut.ac.ir
Dr. Azam Noferesti
Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تعدیل‌کننده بهشیاری در رابطه استحکام من با جرأت‌مندی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. نمونه آماری شامل ۳۰۱ دانشجو بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. از شرکت کنندگان خواسته شد تا به پرسشنامه‌های جرأت‌مندی راتوس (راتوس، ۱۹۷۳)، استحکام من (بشارت، ۱۳۸۶) و بهشیاری براون و رایان (براون و رایان، ۲۰۰۳) پاسخ دهند. یافته‌های حاصل نشان دادند که بین جرأت‌مندی با استحکام من و جرأت‌مندی با بهشیاری رابطه مثبت معنادار وجود دارد. نتایج رگرسیون سلسله مراتبی نشان داد که بهشیاری نمی‌تواند به عنوان عامل تعدیل کننده در رابطه استحکام من با جرأت‌مندی اثر گذار باشد.

واژه‌های کلیدی: *جرأت مندی، استحکام من، بهشیاری، مهار من، تاب آوری من.*

Abstract

The present study aimed to examine the moderating effect of mindfulness on the relationship between ego strength and assertiveness. The statistical population of the present study included all students of Tehran University in 2018. The statistical sample was Three hundred and one students who were selected by the cluster sampling method. All participants were asked to complete the Rathus Assertiveness Schedule (Rathus, 1973), Ego Strength Scale (Besharat, 2007), and Mindful Attention Awareness Scale (Brown and Ryan, 2003). The results indicated that assertiveness had a significant positive association with ego strength and mindfulness. The results of regression analysis indicated that mindfulness has no moderating effect on the relationship between assertiveness and ego strength.

Keywords: *assertiveness, ego strength, mindfulness, ego control, ego resiliency.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : بهمن ۹۹** **پذیرش: فروردین ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی : تیر ۱۴۰۰**

مقدمه

مهارتهای ارتباطی سهم عمده‌ای در مهارت‌های زندگی دارند و به عنوان توانایی برقراری ارتباط کارآمد و مؤثر با سایرین که منتج به بروز پاسخ می‌شوند تعریف می‌شوند. در این بین جرأت‌مندی[1] از اساسی‌ترین و مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که قسمتی از مفهوم

[1]. Assertiveness

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

گسترده مهارت‌های رفتاری و بین فردی را شکل می‌دهد (گیست، باوتا و استیونس،[1] ۲۰۰۵). جرأت‌مندی در واقع توانایی افراد جهت برقرار نمودن روابط بین فردی مناسب در تعاملات اجتماعی و یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بهداشت روانی است. جرأت‌مندی را می‌توان قلب ارتباطهای بین فردی (لین، شیا، چانگ، لای، وانگ و چو،[2] ۲۰۰۴) یا مهارت برقراری ارتباط بین فردی (آلبرتی و امونز،[3] ۱۹۷۷) برشمرد.

آثار جرأت‌مندی را در رفتار، شناخت و هیجان می‌توان مشاهده نمود. از نظر رفتاری، جرأت‌مندی خصوصیت یا مهارتی است که نشان دهنده توانایی بیان صریح و مستقیم احساسات، خواسته‌ها، منظور و اهداف است. بعلاوه جرأت‌مندی، افراد را در تجربه موفق ارتباطات بین فردی توانمند می‌سازد. از جنبه عاطفی و هیجانی، افراد جرأت‌مند قادر هستند هیجانهای مثبت و منفی خود را بدون اضطراب اضافی و خشم غیر ضروری ابراز کنند. از نظر شناختی، آموزش مهارتهای حل مساله، مدیریت استرس، جرأت‌مندی، مدیریت خشم و خودآگاهی هیجانی عواملی هستند که با سطوح بالاتر شادکامی در ارتباطند (کوهن، فردریکسون، براون و مایکل و کانوی،[4] ۲۰۰۹). افراد جرأت‌مند بصورت مستقیم و صریح، به دور از تهدید و رقابت‌جویی ارتباط برقرار می‌کنند و گفتگو را بصورت مثبت و مفید پیش می‌برند (مک دونالد، پلات و گومز،[5] ۲۰۱۱).

یکی از عوامل تأثیر گذار بر میزان جرأت‌مندی افراد استحکام من[6] است (اسکالی، گندوبرت، ریچی، سولیر و انسلین،[7] ۲۰۱۲). استحکام من، به گروهی از قابلیت‌های درون روانی اطلاق می‌شود که افراد در تعامل با دیگران و محیط اجتماعی از آن بهره می‌برند (گلتزر و بنانو،[8] ۲۰۱۳). استحکام من نگرش فرد نسبت به مشکلات، واکنش منسجم و سنجیده در مقابل بحران‌ها و ظهور قابلیت سازگاری در ارتباط با وضعیت هیجانی شخصی است. استحکام من، توانایی تحمل اضطراب و ظرفیت شخص برای تعدیل نمودن فشارهای غریزی و خواسته‌های فرامن است که بر حسب کنش‌ها و عملکردهای من تعریف و سنجیده شده است (بشارت، اسدی و تولائیان، ۱۳۹۴). از این منظر، استحکام من بر اساس توانمندی‌های روانشناختی فرد جهت حل تعارض روانی و تعامل با محیط، شامل مهار من،[9] تاب‌آوری من،[10] مکانیسم‌های دفاعی،[11] راهبردهای مقابله‌ای[12] و کنشهای شناختی[13] مشخص می‌شود (بلاک، هورویچ و گدمن،[14] ۱۹۷۳).

مهارمن قدرت تغییر پاسخ‌های خود، به ویژه با هدف قرار دادن آنها در راستای استانداردها مانند ارزشها، آرمان‌ها، توقعات اجتماعی و حمایت از آنها به منظور دستیابی به اهداف بلند مدت است (بلاک، ۱۹۸۰). تاب آوری من به خصیصه شخصیتی اطلاق می‌شود که بیانگر توانایی شخصی به طور کلی و انعطاف پذیری در پاسخ به شرایط محیطی مختلف است (میلیونی و همکاران،[15] ۲۰۱۵). سطوح مختلف تاب آوری من از طریق تأثیرگذاری به حرمت خود، شایستگی و استحکام شخصی، تحمل عواطف منفی، مهارمن و معنویت با شاخص سلامت و آسیب‌پذیری روانشناختی مرتبط می‌شوند (بشارت،۲۰۰۷). مؤلفه دیگر استحکام من، مکانیسم‌های دفاعی هستند، مکانیسم‌های دفاعی گونه‌ای از فرآیندهای ذهنی یا سبکهای مقابله هستند که سبب ظهور واکنشهای روانشناختی خودکار شده و از این طریق از فرد در برابر اضطراب محافظت می‌کنند (دزیگلیلوسکی،[16] ۲۰۱۰). بعضی از این مکانیسم‌ها اغلب ناسازگار هستند و بعضی‌ها با توجه به شدت، انعطاف پذیری و زمینه‌ای که در آن بروز می‌کنند، ممکن است سازگارانه یا ناسازگارانه باشند. از این رو استفاده از مکانیسم‌ها و روشهای دفاعی انطباقی، سبب سلامت بیشتر روانی و جسمانی می‌گردد (ویگنا-تاگلیانتی و آرفلی،[17] ۲۰۱۴). سبکهای‌های مقابله راهکارهای شناختی و

---

1. Gist, Bavetta & Stevens
2. Lin, Shiah, Chang, Lai, Wang & Chou
3. Alberti & Emmons
4. Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway
5. McDonald, Platt, & Gomez
6. Ego Strength
7. Scali, Gandubert, Ritchie, Soulier & Ancelin
8. Galatzer-Levy & Bonanoo
9. Ego control
10. Ego resiliency
11. Defence mechanisms
12. Coping strategies
13. Cognitive functions
14. Bellak, Hurvich & Gedeman
15. Milioni, Alessandri, Eisenberg, Castellani, Zuffiano, Vecchione & Caprara
16. Deziegielewski
17. Vigna-Taglianti & Arfelli

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

رفتاری هستند که در جهت کنترل موقعیت‌های تهدید کننده زندگی از سوی شخص به کار گرفته می‌شوند (بلاک و همکاران، ۱۹۷۳). از میان مؤلفه‌های استحکام من، مهار من و تاب آوری من با افزایش جرأت‌مندی همراه است (آسوکان و موتومانیکوم[۱] ۲۰۱۳).

بهشیاری[۲] یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر جرأت‌مندی است (مهری نژاد، ۱۳۹۶؛ حسنی و امام وردی، ۱۳۹۶). بهشیاری توجه کردن جرأت‌مندانه نسبت به امور در زمان حاضر است که تا کنون به گونه دیگری به آنها توجه نموده‌ایم. بهشیاری به افراد اجازه می‌دهد به گونه عامدانه‌تر از لحظه آگاهی داشته و قبل از واکنش خودکار به دیگران، لحظه‌ای درنگ کرده و درک بهتری از پاسخ‌های خود که در جهت کاهش پریشانی ناشی از طرد و انتقاد داده می‌شود، داشته باشند (کوردون و فینی[۳] ۲۰۰۸). پژوهشهای متعددی نشان داده‌اند که آموزش بهشیاری سبب افزایش جرأت‌مندی می‌شود (احمدی، هاشمی رازینی و حاتمی، ۲۰۱۶؛ گل پور چمرکوهی و امینی، ۱۳۹۱؛ عرب قائنی، هاشمیان، مجتبایی، مجد آرا و آقابیگی، ۱۳۹۵). از سوی دیگر، پژوهشها نشان داده اند که بهشیاری توانایی مهار من را افزایش می‌دهد (براون و همکارانش به نقل از ماسیکامپو و بامیستر[۴] ۲۰۰۷؛ شیخ‌الاسلامی، قمری کیوی، اشرفی و رجوی، ۱۳۹۳؛ یوسانی و لارنس[۵] ۲۰۱۴؛ ویتمن، پیتر، گاتینا، اوتن، کهلس و مسنر[۶] ۲۰۱۴؛ الکساندر، تاتوم، آث، تاکوس، ویتمر، و فیدالئو[۷] ۲۰۱۳؛ باولین و بائر، ۲۰۱۲؛ فریز، مسنر و شافنر[۸] ۲۰۱۲؛ کناپان و اناند[۹] ۲۰۱۱؛ دیوید، بلک، راندی، پالاو، جری و گرنارد[۱۰] ۲۰۱۱). نتایج پژوهش‌ها حاکی از افزایش تاب آوری در نتیجه آموزش بهشیاری است (حیدریان، زهراکار و محسن زاده، ۱۳۹۵؛ ویلیامز، داگان، کرین و فنل[۱۱] ۲۰۰۶؛ روزنزویگ، گریسون، ریبل، گرین، یاسر و بیسلی[۱۲] ۲۰۱۰). بهشیاری کنشهای شناختی را نیز که مؤلفه استحکام من است، بهبود می‌بخشد (بوردرز، ارلی‌واین و جاجودیا[۱۳] ۲۰۱۰؛ سینگ و همکاران[۱۴] ۲۰۰۷).

نقش تعدیل کننده بهشیاری در پژوهشهای متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. از جمله نقش تعدیل کننده بهشیاری در رابطه مهارمن و کارکردهای روان شناختی (بولین و بائر، ۲۰۱۲)، پرخاشگری و رفتارهای ضد اجتماعی (ولوتی و همکاران[۱۵] ۲۰۱۶)، خود مراقبتی و آشفتگی‌های روان‌شناختی (اسلونیم، کینهویس، دی‌بندتو و ریس[۱۶] ۲۰۱۵)، رضایت از زندگی و معنویت (بستر، نیدو و بوتا[۱۷] ۲۰۱۶)، دلبستگی و رضایت‌مندی (دیویس، موریس و دریک[۱۸] ۲۰۱۶)، خلق افسرده و شناخت‌های منفی (گیلبرت و کریستوفر[۱۹] ۲۰۱۰)، درد و استرس (لی، هاروی، پرایس، مورگان، مورگان و وانگ[۲۰] ۲۰۱۶) و استرس‌های تحصیلی و رضایتمندی (کول و همکاران[۲۱] ۲۰۱۴) بررسی شده است. نتایج پژوهشهای فوق حاکی از افزایش جرأت‌مندی با افزایش مهار من، تاب آوری من و کنشهای شناختی به عنوان مؤلفه‌های استحکام من است. بعلاوه تأثیر افزایش توجه آگاهی در افزایش جرأت‌مندی و استحکام من نیز همانطور که اشاره شد در پژوهش‌های مختلف بررسی و تایید شده است. با این وجود تا به حال به بررسی نقش تعدیل کننده توجه آگاهی در رابطه جرأت‌مندی با استحکام من پرداخته نشده است، که پژوهش حاضر به دنبال بررسی این نقش است.

---

1. Asokan & Muthumanickam
2. Mindfulness
3. Cordon & Finney
4. Masicampo & Baumeister
5. Yusainy & Lawrence
6. Wittmann, Peter, Gutina, Otten, Kohles & Meissnera
7. Alexander, Tatum, Auth, Takos, Whittemore & Fidaleo
8. Friese, Messner & Schaffner
9. Kannappan & Anand
10. David, Black, Randye, Pallav, Jerry & Grenard
11. Williams, Duggan, Crane & Fennell
12. Rosenzweig, Greeson, Reibel, Green, Jasser & Beasley
13. Borders, Earleywine & Jajodia
14. Singh, Lancioni, Winton, Adkins, Wahler, Sabaawi & Singh
15. Velotti, Garofalo, D'Aguanno, Petrocchi, Popolo, Salvatore & Dimaggio
16. Slonim, Kienhuis, Di Benedetto & Reece
17. Bester, Naidoo & Botha
18. Davis, Morris & Drake
19. Gilbert & Christopher
20. Lee, Harvey, Price, Morgan, Morgan & Wang
21. Cole, Nonterah, Utsey, Hook, Hubbard, Opare-Henaku & Fischer

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

به نظر می‌رسد مؤلفه‌های استحکام من نقش پر رنگی در تقویت جرأت‌مندی افراد داشته باشند. مهار من عامل اساسی سازگاری اجتماعی است و به افراد در مقاومت در برابر تکانه‌های پرخاشگرانه در روابط بین فردی کمک می‌کند. تاب‌آوری نیز کمک می‌کند تا افراد در مواجهه با شرایط محیطی دشوار و استرس زا بهتر و منعطف‌تر عمل کنند. از این رو انتظار می‌رود که افراد با استحکام من بالا بتوانند در ارتباط‌های خود از جرأت‌مندی بیشتری برخوردار باشند. از طرف دیگر بهشیاری با افزایش توجه و حضور فرد در لحظه، توانایی ایجاد روشهای ارتباطی تازه را ممکن نموده و او را قادر می‌سازد تا با تعارض در روابط به شکلی سازنده‌تر برخورد نماید. پژوهشهای مختلف نقش تعدیل کننده بهشیاری را در ارتباط بین متغیرهای مختلف بررسی کرده‌اند که با توجه به شواهد موجود به نظر رسید در رابطه استحکام من با جرأت‌مندی هم بتواند عنوان نقش تعدیل کننده تاثیر گذار باشد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تعدیل کننده بهشیاری در رابطه استحکام من با جرأت‌مندی بود.

روش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری، شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در دانشگاه تهران بود. شرکت کنندگان در پژوهش که شامل ۳۰۱ نفر دانشجو (۱۷۲ نفر دختر و ۱۲۹ نفر پسر) در مقطع لیسانس و فوق لیسانس و محدوده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بودند، با روش نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به منظور جمع آوری داده‌ها از سه پرسش‌نامه استفاده شده است، که در ادامه معرفی می‌گردند.

ابزار سنجش

مقیاس ارزیابی جرأت‌مندی راتوس[1](RAS) از ۳۰ گویه تشکیل شده که توسط راتوس (۱۹۷۳) تهیه شده است و برای ارزیابی رفتار جرأت‌مندانه و سنجش میزان جرأت‌مندی فرد بکار می‌رود. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۶ درجه‌ای است. هر چه نمره کسب شده به (۳-) یعنی «کاملاً با خصوصیات من تفاوت دارد» نزدیک‌تر باشد، رفتار فرد از جرأت‌مندی کمتری برخوردار است و هرچه میانگین کسب شده به (۳+) یعنی «کاملاً این طور هستم» نزدیکتر باشد، رفتار فرد جرأت‌مندانه‌تر است. دامنه امتیازات از ۹۰- تا ۹۰+ بوده و هر چه امتیازات به ۹۰+ نزدیکتر باشد نشان دهنده جرأت‌مندی بیشتر است. راتوس (۱۹۷۳)، فوچ و همکاران (۱۹۸۲) و کوئیلان و همکاران (۱۹۷۷) ضریب همبستگی سؤالات ابزار را r=۰/۷۸ به دست آورده‌اند. همچنین قبلاً روایی و پایایی این پرسشنامه در داخل کشور توسط سیدفاطمی و همکاران مورد تأیید قرار گرفته است. جهت تعیین پایایی پرسشنامه از روش آزمون مجدد با فاصله دو هفته‌ای استفاده شد که با ضریب ۰/۸۳ همبستگی بالایی را نشان داد (شریفی‌راد و همکاران، ۱۳۹۰). در مطالعه خوشنوای فومنی، ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای آزمون قاطعیت راتوس برابر ۰/۶۶ به دست آمد. در مطالعه سیدفاطمی و همکاران (۱۳۹۲) جهت تعیین ضریب پایایی آزمون قاطعیت راتوس پرسشنامه مربوطه در اختیار ۳۰ نفر از دانشجویان پرستاری که جزء شرکت کننده در مطالعه نبودند ولی ویژگی‌های اصلی نمونه های مورد مطالعه را داشتند قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ محاسبه گردید.

مقیاس استحکام من[2](ESS) (بشارت، ۱۳۸۶) ، یک ابزار ۲۵ گویه‌ای است که با اقتباس از ابزارهای سنجش مهار من، تاب آوری من، مکانیسمهای دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای برای اندازه گیری میزان توانمندی من در مهار و مدیریت موقعیتها و شرایط دشوار زندگی ساخته و هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۸۶). این مقیاس واکنشهای فرد به موقعیتهای دشوار زندگی را در اندازه‌های پنج درجه‌ای از یک (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) بر حسب پنج زیر مقیاس مهار من، تاب‌آوری من، مکانیسمهای دفاعی رشدیافته، راهبردهای مقابله مسئله محور و راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیر مقیاسهای استحکام من به ترتیب ۵ و ۲۵ است. از مجموع نمره پنج زیر مقیاس آزمون، نمره کل فرد برای استحکام من از ۲۵ تا ۱۲۵ محاسبه می‌شود. ویژگیهای روانسنجی مقیاس استحکام من در چندین پژوهش، که در خلال سالهای ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۳ در نمونه‌های بیمار و بهنجار انجام شده‌اند، مورد بررسی و تأیید قرار گرفته‌اند. در این پژوهشها، ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشهای هر یک از زیر مقیاسهای استحکام من برای مهار من از ۰/۷۳ تا ۰/۷۹، برای تاب آوری من از ۰/۸۰ تا ۰/۸۶، برای مکانیسمهای دفاعی رشد یافته از ۰/۷۰ تا ۰/۸۳، برای راهبردهای مقابله مساله محور از

[1]. Rathus Assertiveness Schedule
[2]. Ego Strength Scale

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

۰/۸۱ تا ۰/۹۰، برای راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت از ۰/۶۹ تا ۰/۸۵ و برای نمره کل مقیاس استحکام من از ۰/۸۹ تا ۰/۹۳ به دست آمد. این ضرایب که همه در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار هستند، پایایی بازآزمایی مقیاس استحکام من را تایید می‌کنند. روایی همگرا مقیاس استحکام من از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی، مقیاس دشواری تنظیم هیجان و فهرست عواطف مثبت و منفی در مورد نمونه‌های مختلف از دو گروه بیمار و بهنجار محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۶، ۱۳۹۴).

مقیاس بهشیاری (MAAS)[1] توسط براون و رایان (۲۰۰۳) تهیه شده و برای سنجش میزان بهشیاری مورد استفاده قرار می‌گیرد. شامل ۱۵ ماده در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۱= تقریبا همیشه و ۶= هیچ وقت) است. پایایی مقیاس مطلوب است، به نحوی که با اجرا روی هفت نمونه آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی این مقیاس نیز در حد بالایی گزارش شده است به نحوی که همبستگی بسیار بالایی با تعدادی از متغیرهای سلامت روان نشان داده است (براون و رایان،[2] ۲۰۰۳). نمرات بالا در MAAS با آشفتگی پایین و علائم کمتر استرس همراه است (کارلسون[3] و براون، ۲۰۰۵، نقل از قاسمی پور، ۱۳۸۸). این مقیاس در ایران اجرا شده و آلفای کرونباخ آن به طور متوسط ۰/۸۲ بوده است که با متغیرهای خودشناسی انسجامی و سلامت روان (قربانی، واتسون، ویتینگتون،[4] ۲۰۰۹) رابطه مثبت و با اضطراب، افسردگی و استرس ادراک شده (قاسمی پور و قربانی ۱۳۸۸) رابطه منفی نشان داده است. قاسمی‌پور پایایی این مقیاس را در نمونه ایرانی ۰/۸۲ بدست آورده است.

پس از مشخص نمودن جمعیت نمونه مورد نظر با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای پرسشنامه‌ها بر روی دانشجویان مهندسی برق و مکانیک، مدیریت و روان شناسی اجرا شد. برای این منظور پژوهشگر پس از مصاحبه ابتدایی با افراد، توضیح موضوع و هدف پژوهش و کسب رضایت، پرسش‌نامه‌ها را در اختیار آنها قرار می‌داد. ملاک ورود افراد به پژوهش موافقت و رضایت آنها و تحصیل در یکی از مقاطع تحصیلی در رشته‌های فوق در دانشگاه تهران بود. در ادامه پژوهشگر به شرکت‌کنندگان اطمینان می‌داد که از اطلاعات شخصی و خصوصی آنها محافظت خواهد شد. در ضمن شرکت کنندگان مختار بودند که در هر مرحله از اجرای پژوهش و به هر دلیلی همکاری خود را قطع نمایند.

یافته‌ها

یافته‌های به دست آمده از بررسی شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد در جدول ۱ دیده می‌شود. همانطور که دیده می‌شود میانگین جرأت‌مندی و استحکام من در پسرها اندکی بالاتر از دخترها است، اما بهشیاری در دخترها اندکی بالاتر است.

جدول ۱: شاخص‌های آماری جرأت‌مندی، استحکام من و بهشیاری به تفکیک دختر و پسر و کل نمونه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
جرأت‌مندی	دختر	۱/۲۹	۲۴/۱۷	۱۷۲
	پسر	۳/۵۷	۲۲/۵۸	۱۲۹
	کل	۲/۲۷	۲۳/۴۹	۳۰۱
بهشیاری	دختر	۶۲/۹۴	۹/۷۷	۱۷۲
	پسر	۵۸/۸۹	۹/۶۹	۱۲۹
	کل	۶۱/۲۱	۹/۹۳	۳۰۱
استحکام من	دختر	۸۰/۳۸	۹/۷۹	۱۷۲
	پسر	۸۳/۶۲	۱۰/۸۴	۱۲۹
	کل	۸۱/۷۸	۱۰/۳۶	۳۰۱

[1]. Mindful Attention Awareness Scale
[2]. Brown & Ryan
[3]. Carlson
[4]. Watson, Wheathington

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

در جدول ۲ نتایج مربوط به همبستگی پیرسون بین متغیرهای ملاک و پیش بین قابل مشاهده است. همانطور که مشاهده می‌شود، جرأت‌مندی با استحکام من رابطه مثبت و معنادار (r =۰/۴۸ و p< ۰/۰۱) و با بهشیاری نیز رابطه مثبت و معنادار (r =۰/۲۶ و p< ۰/۰۱) دارد. همچنین تمامی ۵ مؤلفه استحکام من نیز با جرأت‌مندی رابطه مثبت و معنادار دارند. این نتایج حاکی از ارتباط مثبت معنا دار استحکام من و بهشیاری با جرأت مندی هستند.

جدول۲: نتایج همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. جرأت‌مندی	۱							
۲. بهشیاری	۰/۲۶**	۱						
۳. استحکام من	۰/۴۸**	۰/۲۴**	۱					
۴. مهار من	۰/۳۴**	۰/۳۴**	۰/۷۸**	۱				
۵. تاب آوری من	۰/۴۷**	۰/۱۵**	۰/۸۳**	۰/۶۲**	۱			
۶. مکانیسم دفاعی	۰/۳۶**	۰/۰۹	۰/۷۱**	۰/۴۷**	۰/۵۳**	۱		
۷. راهبردهای مقابله‌ای	۰/۲۲**	۰/۲۴**	۰/۶۴**	۰/۵۱**	۰/۴۱**	۰/۲۰**	۱	
۸. کنشهای شناختی	۰/۲۸**	۰/۰۶	۰/۵۸**	۰/۱۸**	۰/۳۳**	۰/۲۹**	۰/۲۴**	۱

** معناداری در سطح ۰/۰۰۱

مدل	R	R^2	R^2 تعدیل یافته	R^2 تغییریافته	معناداری R^2 تغییریافته
گام ۱ (استحکام من)	۰/۴۷۶	۰/۲۲۷	۰/۲۲۴	۰/۲۲۷	۰/۰۰۱
گام ۲ (استحکام من و بهشیاری)	۰/۴۹۹	۰/۲۴۹	۰/۲۴۴	۰/۰۲۲	۰/۰۰۳
گام ۳ (استحکام من، بهشیاری و استحکام من*بهشیاری)	۰/۵۰۰	۰/۲۵۰	۰/۲۴۲	۰/۰۰۱	۰/۵۹۲

مدل رگرسیونی پژوهشی حاضر که به صورت سلسله مراتبی در سه گام انجام گرفت نشان داد که استحکام من در گام اول تبیین کننده‌ی حدود ۲۲/۴ درصد از جرأت‌مندی است. در گام دوم که بهشیاری وارد مدل شد حدود ۲۴/۴ درصد از جرأت‌مندی تبیین شد. در نهایت، در گام سوم که تعامل استحکام من و بهشیاری وارد مدل شده بود حدود ۲۴/۲ درصد از جرأت مندی را تبیین کرد. به نظر می‌رسد R^2 تغییریافته از گام ۱ به گام ۲ معنی‌دار بود اما میزان R^2 تغییریافته در گام سوم معنی‌دار نبود. بنابراین، می‌توان گفت که تعامل استحکام من وبهشیاری نتوانست بخش معنی‌داری از جرأت‌مندی را تبیین کند و بهشیاری نمی تواند نقش تعدیل کننده در رابطه بین جرأت مندی با استحکام من داشته باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین جرأت‌مندی با استحکام من رابطه مثبت معنی دار وجود داد. به این معنی که افراد با استحکام من بالاتر از جرأت‌مندی بیشتری برخوردارند. تمامی ۵ مؤلفه استحکام من با جرأت‌مندی رابطه مثبت معنادار دارند و از میان آنها بیشترین ضریب همبستگی به ترتیب متعلق به تاب‌آوری من، مکانیسمهای دفاعی و مهار من است.

نتیجه این پژوهش نشان داد که مهار من به عنوان یکی از مؤلفه‌های استحکام من، با جرأت‌مندی رابطه مثبت معنادار دارد. این نتیجه با نتیجه پژوهشهایی که نشان دادند افزایش مهار من با افزایش جرأت‌مندی همراه است، همسو است (اسکالی، گندوبرت، ریچی، سولیر و انسلین،۲۰۱۲؛ آسوکان و موتومانیکم، ۲۰۱۳؛ حاجی حسنی، ۱۳۹۱؛ چشمه سنگی، کرد تمینی وکهرازی، ۱۳۹۴).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

مؤلفه دیگر استحکام من تاب آوری من است، که در این پژوهش با جرأت‌مندی رابطه مثبت معنادار دارد. ضریب همبستگی برای رابطه جرأت‌مندی با تاب آوری من در سطح بالایی است و تقریبا به اندازه خود استحکام من قادر است جرأت‌مندی را پیش بینی کند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های چشمه سنگی، کرد تمینی و کهرازی (۱۳۹۴)، استرنبرگ و بری (۱۹۹۴)، لو، لو و کارتلج (۲۰۰۲) و آگباکورو و استلا (۲۰۱۲) که نشان دادند افزایش تاب‌آوری من با افزایش جرأت‌مندی همراه است، همسو است.

در تبیین این نتیجه پژوهش می‌توان گفت، افراد با استحکام من بالاتر به واسطه داشتن مهار من بالاتر قادرند در ارتباطهای بین فردی سازگارتر باشند. تاب آوری من به آنها کمک می‌کند تا از انعطاف بیشتری برخوردار باشند و در شرایط استرس‌زا توانایی مدیریت بیشتری داشته و با تسلط بر خود در صورت لزوم موقعیت را تغییر داده و شرایط خود را با برطرف کردن استرس بهبود بخشند. به عبارتی با کنترل بیشتر بر احساسات و تمایلات خود، انعطاف پذیری بیشتری در ارتباطات خود داشته باشند. در عین حال آنها قادرند در تعارضات پیش رو از مکانیسمهای دفاعی، سبکهای مقابله و کنشهای شناختی رشد یافته و پخته‌تری استفاده نمایند. از این رو به نظر می‌رسد داشتن این تواناییها یا به عبارتی یک من مستحکم می‌تواند به فرد کمک کند تا جرأت‌مندی بیشتری در ارتباطهای بین فردی داشته باشد.

نتیجه پژوهش نشان داد افراد بهشیارتر از جرأت‌مندی بیشتری برخوردارند. با وجودی که در مقایسه با استحکام من بهشیاری همبستگی بالایی با جرأت‌مندی ندارد اما نتایج پژوهشهای مختلف حاکی از تقویت جرأت‌مندی با افزایش بهشیاری در افراد است.

نتیجه پژوهش با پژوهشهای متعددی که نشان داده‌اند آموزش کاهش استرس مبتنی بر بهشیاری سبب افزایش جرأت‌مندی می‌شود (احمدی، هاشمی رازینی و حاتمی، ۲۰۱۶؛ گل پرور، چمرکوهی و امینی، ۱۳۹۱؛ عرب قائنی، هاشمیان، مجتبایی، مجد آرا و آقابیگی، ۱۳۹۵) و نیز درمان شناختی مبتنی بر بهشیاری باعث افزایش جرأت‌مندی می‌شود (مهری نژاد، ۱۳۹۶؛ حسنی و امام وردی، ۱۳۹۶) همسو است.

در تبیین نتیجه فوق می‌توان گفت، بهشیاری به افراد کمک می‌کند تا قادر باشند به رویداد پیش رو توجهی شفاف و به دور از قضاوت داشته باشند. این مشاهده جرأت‌مندانه به افراد فرصت بازبینی عادت‌های گذشته را داده و آنها را از دام واکنشهای ناهشیار آنی و تکراری رها کرده و قادر می‌سازد تا پاسخی جرأت‌مندانه و مناسب موقعیت پیش رو از خود نشان دهند.

نتیجه پژوهش نشان داد که بهشیاری نمی‌تواند در رابطه جرأت‌مندی با استحکام من نقش تعدیل کننده داشته باشد. پژوهشهای محدودی در خصوص رابطه استحکام من با بهشیاری انجام شده است. در بین عوامل استحکام من بیشترین شواهد مربوط به ارتباط تاب آوری من، مهار من و کنشهای شناختی با بهشیاری است (کول و همکاران، ۲۰۱۵).

پژوهشهای متعددی نشان دادند که بهشیاری توانایی مهار من را افزایش می‌دهد (یوسانی و لارنس، ۲۰۱۴؛ ویتمن، پیتر، گاتینا، اوتن، کهلس و مسنر، ۲۰۱۴؛ الکساندر، تاتوم، آث، تاکوس، ویتمر، و فیدالئو، ۲۰۱۳؛ باولین و بائر، ۲۰۱۲؛ فریز، مسنر و اسکافر، ۲۰۱۲؛ کناپان و اناند، ۲۰۱۱؛ دیدید، بلک، راندی، پالاو، جری و گرنارد، ۲۰۱۱). نتایج پژوهش‌های متعددی حاکی از افزایش تاب آوری در نتیجه آموزش بهشیاری است (حیدریان، زهراکار و محسن زاده، ۱۳۹۵؛ ویلیامز، داگان، کرین و فنل، ۲۰۰۶؛ روزنزویگ، گریسون، ریبل، گرین، یاسر و بیسلی، ۲۰۱۰).

در تبیین این نتیجه پژوهش می‌توان گفت رابطه بین جرأت‌مندی و استحکام من به اندازه کافی قوی بوده که توجه‌آگهی نتوانسته آن را تعدیل کند. از سوی دیگر ممکن است جامعه آماری و ابزار بکار رفته در پژوهش سبب شده تا نقش تعدیل کنندگی برای توجه‌آگاهی وجود نداشته باشد.

در پایان می‌توان گفت تقویت استحکام من می‌تواند نقش به سزایی در افزایش جرأت‌مندی افراد داشته باشد. از طرف دیگر تقویت بهشیاری به افراد کمک می‌کند تا با حضور بیشتر در لحظه حال بتوانند ارزیابی واقع بینانه‌تری نسبت به موقیت پیش رو داشته و رفتار جرأت‌مندانه تری از خود نشان دهند. گرچه جرأت‌مندی با استحکام من و بهشیاری رابطه مثبت معنی دار دارد و بهشیاری می‌تواند نقش تعدیل کننده در رابطه جرأت‌مندی با استحکام من داشته باشد، استحکام من و بهشیاری روی هم رفته تنها ۲۴/۴ درصد از جرأت مندی را پیش بینی می‌کنند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت عوامل دیگری وجود دارند که می‌توانند بر میزان جرأت‌مندی افراد تأثیر بگذارند. به نظر می‌رسد جرأت‌مندی علاوه بر نیاز به رشد روانی، نیاز به آموزش هم دارد و این را پژوهشهایی که روی برنامه‌های آموزشی جرأت‌مندی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

انجام شده است تصدیق می‌کنند. نتایج پژوهشهای وایز، باندی، باندی و وایز[1](۱۹۹۱)، پترسون، گرین، بسون و راس[2](۲۰۰۲)، نوتا و سورسی[3](۲۰۰۳)، لین و همکاران (۲۰۰۴)، محمودی عالمی، عظیمی و ضرغامی (۱۳۸۳) و رحیمی و همکاران (۱۳۸۵) نشان داد که آموزش جرأت‌مندی راهکار مؤثری برای بهبود جرأت‌مندی است. این امر تصدیق می‌کند که آموزش در سطوح مختلف از خانواده تا دانشگاه می‌تواند تأثیر به سزایی در رشد جرأت‌مندی افراد داشته باشد.

به علاوه وضعیت و شرایط اجتماعی و بیرونی در میزان جرأت‌مندی نقش قابل ملاحظه‌ای دارند. با وجودی که جرأت‌مندی ممکن است نیاز اولیه انسان باشد، جرأت‌مندی در موقعیت‌های بین فردی ویژگی فرهنگ‌های غربی به شمار می‌رود (آلبرتی و امونز، ۱۹۷۴). زمینه فرهنگی خصوصا در جوامعی که اعتقادات مذهبی شدیدی دارند، جرأت‌مندی را رد می‌کند و به سلطه پذیری توصیه شده در منابع مذهبی عمل می‌کند. از این رو اعمال جرأت‌مندانه در چنین جوامعی نامناسب و بی معنا خواهد بود (هارجی و اون[4]۱۹۹۷). فرهنگ‌های شرقی از رفتارهای جرأت‌مندانه کمتری نسبت به جوامع غربی برخوردار هستند، چرا که در شرق چگونگی ظهور اشخاص در نظر دیگران از اهمیت بالایی برخوردار است. از این رو خود سرزنشگری، کمال‌گرایی و نگرانی بیش از حد در مورد نظر دیگران، هم می‌تواند محرکی برای رفتارهای غیر جرأت‌مندانه باشد (جلالی، ۱۳۷۶). از دید داک‌ورث (۲۰۰۳) اوّل انتظار نتیجه است که پاسخ پرخاشگرانه و انفعالی را تعیین می‌کند. به نظر می‌رسد با در نظر گرفتن عوامل مهم تأثیر گذار محیطی و فرهنگی در کنار عوامل درونی همانند استحکام من و بهشیاری بتوان به پیش بینی بهتر و دقیق‌تری از جرأت‌مندی افراد دست یافت.

از محدودیت‌های پژوهش خود گزارشی بودن آن است که این امر می‌تواند تحت تأثیر خلق، حالات فعلی و قضاوت متفاوت شرکت کنندگان درباره خودشان باشد و دیگری محدودیت جامعه آماری به دانشجویان دانشگاه تهران بود که تعمیم نتایج را با محدودیت مواجه می‌کند. پیشنهاد می‌شود با توجه به نیاز جامعه و خلاءهای پژوهشی بسته ترکیبی آموزش جرأت‌مندی توأم با تمرینهای بهشیاری طراحی و اثربخشی آن مورد آزمون قرار گیرد و با توجه به نقش جرأت‌مندی در سلامت روان جامعه، آموزش‌های جرأت‌مندی از سنین پایین‌تر و در مدارس آغاز شود.

منابع

بشارت، م. ع.، (۱۳۸۶). بررسی ویژگیهای روانسنجی مقیاس استحکام من: گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.

بشارت، م. ع.، (۱۳۸۸). پایایی و روایی فرم ۲۵ سوالی مقیاس سلامت روانی در جمعیت ایرانی. *مجله علمی پزشکی قانونی*، ۵۴، ۸۷-۹۱.

بشارت، م. ع. (۱۳۹۵) *ساخت و درستی آزمایی مقیاس استحکام من*: یک مطالعه مقدماتی. *مجله علوم روانشناختی*، ۶۰، ۴۴۵-۴۶۷.

چشمه سنگی، ز.، کرد تمینی، ب.، و کهرازی، ف. (۱۳۹۵). نقش رفتار جرأت‌مندانه در خود تاب آوری و خود کنترلی زنان معتاد. *فصل‌نامه علمی و پژوهشی اعتیاد پژوهی*، ۳۸.

حسنی، ج. و امامووردی، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ابراز وجود زنان مبتلا به سرطان سینه. *فصل‌نامه علمی پژوهشی ابن سینا*، ۱۹، ۲.

حیدریان، آ.، زهراکار، ک. و محسنی‌زاده، ف. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان تاب آوری و کاهش نشخوار فکری بیماران زن مبتلا به سرطان پستان: کارآزمایی تصادفی شده. *فصلنامهٔ بیماری های پستان ایران*، ۹، ۲.

سیدفاطمی، ن.، مشیرآبادی، ز.، بریم نژاد، ل.، و حقانی، ح. (۱۳۹۲). بررسی همبستگی درک از توانایی حل مسأله با مهارت قاطعیت در دانشجویان پرستاری. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات)*، ۱۹، ۳، ۸۱-۷۰.

شریفی راد، غ. ر.، محبی، م.، مطلبی، م. شاه سیاه، م. و تبرایی، ی. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب تحصیلی دانش آموزان. *مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار*. ۱۸، ۲، ۸۲ -۹۰

شیخ‌الاسلامی، ع.، قمری کیوی، ح. و اشرفی ورجوی، ص. (۱۳۹۳). تاثیر روش آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکنترلی دانش آموزان دختر. *پژوهش در نظامهای آموزشی*، ۹، ۲۸.

1. Wise, Bundy, Bundy & Wise
2. Paterson, Green, Basson & Ross
3. Nota L, Soresi S.
4. Hargie & Owen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

عرب‌قائنی، م.، هاشمیان، ک.، مجتبایی، م.، مجدآرا، ا. و آقابیگی، آ. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر افزایش جرأت‌ورزی در دانشجویان مضطرب. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۸ (۲)، ۱۲۹-۱۱۹.

قاسمی پور. ی و قربانی. ن. (۱۳۸۸). بهوشیاری و نیازهای بنیادی روان شناختی دربیماران قلبی. *مجله روانپزشکی وروانشناسی بالینی ایران*، ۱۶، ۲.

گل‌پور چمرکوهی، ر. و امینی، ز. م. (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. *مجله روان شناسی مدرسه*، ۱ (۳)، ۱۰۰-۸۲.

محمودی عالمی، ق.، عظیمی، ح. و ضرغامی، م. (۱۳۸۳). تاثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضـطراب و جرأت ورزی دانشجویان پرستاری، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشـکی گرگـان*، ۶، ۱۱، ۶۶-۷۲.

مهری‌نژاد، ا. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش کمرویی و افزایش ابراز وجود دختران دوره بلوغ. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی*. ۸، ۲۹، ۹۷-۱۱۱.

Ahmadi, E., Hashemi Razini, H., & Hatami, M. (2016). The effectiveness of Group therapy of mindfulness -based stress reduction (MBSR) on test anxiety and assertiveness of Dysthymia students. *International Academic Journal of Humanities*, 3(7), 18-27.

Agbakwuru, C., & Stella, U. (2012). Effect of Assertive Training on Resilience among Early – Adolescents. *European Scientific Journal*, 8(10), 69 – 84.

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (9th ed.).Atascadero, CA: Impact Publishers.

Alexander, V., Tatum, B. C., Auth, C., Takos, D., Whittemore, S., & Fidaleo, R. (2013). A study of mindfulness practices and cognitive therapy: effects on depression and self-efficacy. *Global Journal of Special Education and Services*, 2(3), 30-37.

Asokan, M., & Muthumanickam, R. (2013). A Study on Students' self – control in Relation to Assertiveness Behavior. *International Journal of Teacher Educational Research*, *2(1)*, 36 – 42.

Bellak, L., Hurvich, M., Gedeman, H. (1973). *Ego Functions in Schizophrenics, Neurotics and Normals: A Systematic Study of Conceptual, Diagnostic and Therapeutic Aspects*. New York: John Wiley & Sons.

Bester, E., Naidoo, P., & Botha, A. (2016). The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing amongst the elderly. *Social Work*, 52(2), 245-266.

Borders, A., Earleywine, M., Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36, 28–44.

Bowlin, S. L., & Baer, R. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415

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, 822-848.

Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 29-33.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361-368.

Cole, N. N., Nonterah, C. W., Utsey, S. O., Hook, J. N., Hubbard, R. R., Opare-Henaku, A., & Fischer, N. L. (2014). Predictor and Moderator Effects of Ego Resilience and Mindfulness on the Relationship Between Academic Stress and Psychological Well-Being in a Sample of Ghanaian College Students. *Journal of Black Psychology*, 41(4):340-357.

Cordon, S. L., Finney, S. J. (2008). Measurement invariance of the mindful attention awareness scale across adult attachment style. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 228–245.

David, S., Black, J., Randye, J., Pallav, S., Jerry, P., & Grenard, L. (2011). Component processes of executive function-mindfulness, self-control, and working Memory-and their relationships with mental and behavioral health. *Mindfulness*, 2(3), 179-185.

Davis, T. J., Morris, M., & Drake, M. M. (2016). The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 96, 115-121.

Dziegielewski, S. F. (2010). *DSM-IV-TR in Action*. John Wiley & Sons, New Jersey.

Friese, M, Messner, C., & Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Consciousness and Cognition*, 21, 1016-1022.

Galatzer-Levy, I., Bonanoo, G. A., & Burton, C. (2012). Coping Flexibility, Potentially Traumatic Life Events, and Resilience: A Prospective Study of College Student Adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567.

Ghorbani, N., Watson, P. , & Weathington, B. (2009). Mindfulness in Iran and the United States Cross - cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment. *Current Psychology*, 28 (4), 211-224.

Gist M., Stevens C. K., & Bavetta A. G. (2005). Effects of self efficacy and post training intervention on the acquisition and maintenance of complex interpersonal skills. *Perl Psychol*, 62, 837-844.

Goldstein, J. (2002).*One Dharma: The emerging Western Buddhism*. San Francisco: Harper Collins.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]

Gilbert, B. D., & Christopher, M. S. (2010). Mindfulness-based attention as a moderator of the relationship between depressive affect and negative cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 514-521.

Hansen, J. P., Østergaard, B., Nordentoft, M., & Hounsgaard, L. (2011). Cognitive adaptation training combined with assertive community treatment: A randomized longitudinal trial. *Schizophrenia Research*, 135 (1-3), 105-111.

Hargie, W., & Owen, D. (1997). *Handbook of communication skills*. London and New York, Rutledge.

Jouriles E. N. , Simpson R. L., McDonald R., Platt C. G., & Gomez G. S. (2011). Assessing women's responses to sexual threat: validity of a virtual role-play procedure. *Behavior Therapy*, 42(3), 475-484.

Kannappan, R., & Anand, V. (2011). Effect of mindfulness-based self control therapy on perceived stress, self-efficacy and well being of depressed patients. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37, 47-53.

Lee, A. C., Harvey, W. F., Price, L. L., Morgan, L. P. K., Morgan, N. L., & Wang, C. (2016). Mindfulness is associated with psychological health and moderates pain in knee osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage,*25(6), 824-831

Lin, Y.-R., Shiah, I.-S., Chang, Y.-C., Lai, T.-J., Wang, K.-Y., & Chou, K.-R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24(8), 656-665.

Lo, Y., Loe, S. A., & Cartledge, G. (2002). Handicapped and gifted children. *Behavioral Disorders, 27(4),* 371 – 385.

Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18, 255-258.

Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Castellani, V., Zuffianò, A., Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2015). *Journal of Personality*, 83(5), 552-563.

Nota, L., Soresi, S. (2003). An assertiveness training program for indecisive student attending an Italian University. *Career Development Quarterly*. New York. Mosby. 15(4): 47-63.

Paterson, M., Green, Y. M., Basson, C. Y., & Ross, F. (2002). Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African register dietitians. *J Hom Nutr Diet*, 15 (1), 9-17

Roll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion Regulation and Childhood Aggression: Longitudinal Associations. *Child Psychiatry& Human Development*, 43 (6), 909-923.

Rosenzweig, S., Greeson, J. M., Reibel, D.K., Green, J.S., Jasser, S. A., & Beasley, D. (2010). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *J Psychosom Res*, 68(1): 29-36.

Scali, J., Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Ancelin, M. L., & Chaudieu, I. (2012). Measuring resilience in adult women using the 10-items Connor-Davidson Resilience Scale. Role of trauma exposure and anxiety disorders. *Public Library of Sceince*, 7(6).

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Adkins, A. D., Wahler, R. G., Sabaawi, M., Singh J. (2007b). Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training. *Behav Mod*, 31, 313–328.

Slonim, J., Kienhuis, M., Di Benedetto, M., & Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Medical education online*, 20.

Sternberg, J.A.; & Bry, B.H. (1994). Solution generation and family conflict over time in problem – solving therapy with families of adolescents. *Child Family Behavior Therapy, 16*, 65 – 76.

Velotti, P., Garofalo, C., D'Aguanno, M., Petrocchi, C., Popolo, R., Salvatore, G., & Dimaggio, G. (2016). Mindfulness moderates the relationship between aggression and antisocial personality disorder traits: Preliminary investigation with an offender sample. *Comprehensive psychiatry*, 64, 38-45.

Vigna-Taglianti, M., Arfelli, P. (2014). Confusion of tongues: A defense mechanism and a complex communication of unwelcome children with an early broken intimacy**.** *International Forum of Psychoanalysis, Oslo*, 23 (1).

Williams, J. M., Duggan, D. S., Crane, C., & Fennell, M. J. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *J Clin Psychol*, 62(2): 201-210.

Wise, K. L., Bundy, K. A, Bundy, E. A., & Wise, L. A. (1991). Social skill training for young adolescent. *Adolescence. Libre publisher*, 26(10): 233-240.

Wittmann, M., Peter, J., Gutina, O., Otten, S., Kohles, N., & Meissner, K. (2014). Individual differences in self-attributed mindfulness levels are related to the experience of time and cognitive self-control. *Journal of Personality and Individual Differences*, 64, 41-45.

Yusainy, C., & Lawrence, C. (2014). Relating mindfulness and self-control to harm to the self and to others. *Journal of Personality and Individual Differences*, 64, 41-45.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.4.3.9]