MEJDS. 2019; 9:100.
Published online 2019 Dec. **Research Article**

Hardiness Training on Life Satisfaction, Job Burnout and Quality of Life among the Female Employees of Ganjavian Hospital of Dezful

Pazan F[1], *Esfahani Asl M[2]

Author Address
1. MA Student in Clinical Psychology, Department of Psychology, Andimeshk Branch, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran;
2. PhD in General Psychology, Assistant Professor in Department of Psychology, Andimeshk Branch, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran.
***Corresponding Author Email:** m_esfehani100@yahoo.com

Received: 2019 June 12; **Accepted:** 2019 September 20

Abstract

Background & Objective: The contribution of women to a society's transition is undeniable, so when it comes to women's issues, life satisfaction is one of the most important elements, life satisfaction refers to the personal attitudes toward life situations. Women are more likely to feel burned out by work, which causes a lack of motivation. The other important aspect among women who have a job is the quality of life, which means how someone perceives physical and psychological and social health. Training hardening can improve resistance in facing job's troubles. High hardiness level in person means high compatibility; this is the key to facing life challenges with patience. This study aimed to investigate Hardiness Training on Life Satisfaction, Job Burnout, and Quality of Life among the Female Employees of Ganjavian Hospital of Dezful.

Methods: The research type was semi-experimental with a pre-test, post-test designed with a control group. The population of this study was all women employees of Gonjvyaneh Hospital. The sampling method was available. They assigned in two groups, each group 15 participants. Inclusion criteria were in at least one year of work, no psychological disturbances, and a lack of counseling services outside of hard habits during the course. The research instruments include Life satisfaction questionnaire (Dinell et al., 1985), Burnout Questionnaire by Master and Jackson (1981), and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (1996), which completed by the participants at the beginning (pre-test) and the end of the training (post-test). The hardiness training of the Cuban Sah model (2008) conducted on the experimental group in eight sessions (each session 45 minutes) three times a week. There was no intervention in the control group. The gathered data analyzed through MANCOVA.

Results: The results showed that there was a significant difference between the two groups in terms of life satisfaction ($p<0.001$), job burnout ($p=0.007$), and quality of life ($p<0.001$) after training.

Conclusion: According to the findings of this study, it can be said that hard training can increase life satisfaction, quality of life and decrease academic burnout in female staff of Ganjavian Dezful Hospital.

Keywords: Satisfaction of Life, Job Burnout, Quality of Life, Hardiness.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۸؛ (۹):۱۰۰.

انتشار برخط آذرماه ۱۳۹۸ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی آموزش سخت‌رویی بر رضایت از زندگی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان زن در بیمارستان گنجویان دزفول

فاطمه پازن[۱]، *مریم اصفهانی اصل[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران؛

۲. استادیار، دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** m_esfehani100@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۲۲خرداد۱۳۹۸؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۹شهریور۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: امروزه بحران‌های زندگی کاری از بحران‌های عمده جهان است و محققان روان‌شناسی را بر آن داشته تا با ارائهٔ روش‌های آموزشی و درمانی جهت مطلوب‌سازی هر چه بیشتر زندگی کاری تلاش کنند. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش سخت‌رویی بر رضایت از زندگی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان زن در بیمارستان گنجویان شهر دزفول انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش از نوع نیمه‌تجربی و براساس طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی کارکنان زن بیمارستان گنجویان در سال ۱۳۹۷ تشکیل می‌دادند که ۳۰ نفر از آن‌ها به‌عنوان نمونهٔ آماری، به روش در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵نفره) و گواه (۱۵نفره) اختصاص یافتند. برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به متغیرهای پژوهش از پرسشنامه‌های رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۵)، فرسودگی شغلی مسلش و جکسون (۱۹۸۱) و فرم کوتاه پرسشنامهٔ کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶) استفاده شد. گروه آزمایش به‌مدت ۸جلسه و هرجلسه ۴۵دقیقه، تحت آموزش مهارت سخت‌رویی براساس مدل کوباسا و مدی (۲۰۰۸) قرار گرفتند. به‌منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس چندمتغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۱ استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها در این مطالعه برابر با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش سخت‌رویی بر رضایت از زندگی (p<۰/۰۰۱)، فرسودگی شغلی (p<۰/۰۰۱) و کیفیت زندگی (p<۰/۰۰۱) کارکنان زن تأثیر داشت.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین گفت که آموزش سخت‌رویی می‌تواند باعث افزایش رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و کاهش فرسودگی تحصیلی در کارکنان زن بیمارستان گنجویان دزفول شود.

کلیدواژه‌ها: رضایت از زندگی، فرسودگی شغلی، کیفیت زندگی، سخت‌رو.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار–غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]

۱ مقدمه

زنان به‌عنوان سازندگان و پرورش‌دهندگان نسل‌های آینده و نیمی از افراد هر جامعه، منابع انسانی مهمی در توسعهٔ علمی، صنعتی، اجتماعی و فرهنگی هر جامعه هستند. ازاین‌رو توجه ویژه به تحولات شغلی و زندگی اجتماعی زنان شاغل ضرورت دارد (۱)

از جمله مفاهیم مهم در ارتباط با زنان شاغل مفهوم رضایت از زندگی[1] است. افرادی که رضایت از زندگی بیشتری دارند، از سبک‌های مقابله‌ای مؤثرتر و مناسب‌تر استفاده می‌کنند و از سلامت عمومی بیشتری برخوردارند (۲). میزان رضایت از زندگی با سلامت جهانی و روانی و فعالیت‌ها ارتباط دارد (۳). رضایت فرد از زندگی از نگرش‌ها ارزیابی عمومی به کلیات زندگی خود یا برخی از جنبه های زندگی همچون زندگی خانوادگی شغلی اوقات فراغت و درآمد ناشی می‌شود. درواقع رضایت از زندگی بازتاب فاصله میان ایده‌های شخص و وضعیت فعلی وی بوده و هرچه شکاف میان ایده‌های شخصی و وضعیت فعلی فرد بیشتر گردد، رضایت‌مندی کاهش خواهد یافت (۴).

فرسودگی شغلی[2] کارکنان از دیگر مفاهیمی است که در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان و دانشمندان حوزه‌های مختلف را به خود جلب نموده است و یک حالت خستگی عاطفی[3]، روانی و جسمی ناشی از استرس بیش از حد و طولانی مدت می‌باشد (۵). فرسودگی شغلی با کاهش روحیه، احساس کفایت، التزام به کار و میزان بهره‌وری و افزایش غیبت و تأخیر کارکنان و تغییر شغل مرتبط بوده و پیشگویی کننده مشکلات سلامتی وسطح پایین رضایت شغلی است. فرسودگی شغلی در پاسخ به فشارهای هیجانی مزمن پیشرفت می‌کند. به عبارت دیگر فرسودگی نوع اختلال روانی نیست ولی در طول زمان توسعه یافته و ممکن است و به یک ناتوانی روانی تبدیل شود (۶).

مفهوم مهم دیگر در ارتباط با زنان شاغل، کیفیت زندگی[4] است. کیفیت زندگی یکی از موضوعات بسیار مهم در بسیاری از سازمان‌ها از جمله سازمان‌های بهداشتی نظیر بیمارستان‌ها است. کیفیت زندگی مفهوم کلی و ناشی از نحوهٔ ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است؛ به همین علت افراد با کیفیت زندگی بیشتر، هیجان‌های مثبت بیشتری را نیز تجربه می‌کنند؛ از گذشته و آیندهٔ خود و دیگران خاطرات مثبت بیشتری را به یاد می‌آورند و ارزیابی مثبتی از پیرامون خود دارند (۷). کیفیت زندگی شاخص اصلی سلامت نیز محسوب می‌شود و شامل ابعاد متعددی چون سلامت جسمانی[5]، بهداشت روانی[6]، ارتباطات اجتماعی[7]، کارکردهای جسمانی[8] و زندگی شغلی و حرفه‌ای و ... افراد است (۸).

ازجمله روش‌های آموزشی مهم که در ادبیات روان‌شناسی اهمیت زیادی پیدا کرده، سخت‌رویی است که با ترکیبی از تکنیک های شناختی هیجانی عمل می‌کند؛ درواقع خلاقیت، خردورزی و موفقیت را درزمینهٔ کیفیت زندگی و شغلی فراهم می سازد (۹). سخت‌رویی با تقویت باور افراد دربارهٔ خویشتن و جهان نقش اساسی در برخورد افراد با مسائل و مشکلات زندگی و چالش‌های شغلی ایفا می‌کند (۱۰). سخت‌رویی و صفت مبارزه‌جویی، افراد سرسخت را قادر می‌سازد تا حتی حوادث ناخوشایند زندگی و محل کار را فرصتی برای یادگیری و نه تهدیدی برای ایمنی در نظر بگیرند (۱۱). می‌توان گفت افرادی که خصیصهٔ سخت‌رویی در آن‌ها بیشتر است، برای پویایی و سازگاری مجدد و ارتقای توانایی‌های خود، رویدادهای زندگی را به‌منزلهٔ فرصت قلمداد کرده و پویاترند؛ بنابراین این افراد در جریان زندگی خود، در تغییرات و دگرگونی شرایط موجود، خود و احساس خویش را تأثیرگذار و مسئول و توانا می‌بینند (۱۲).

پژوهش حمید بر روی ۳۶۴ دانش‌آموز در اهواز نشان داد که سخت‌رویی بر رضایت از زندگی نقش مؤثر دارد (۱۳). جیندال در پژوهشی با عنوان تأثیر سخت‌رویی و حمایت اجتماعی بر رضایت از زندگی که بر روی ۱۲۰ مهندس بازنشسته در هند انجام شد، به این نتیجه دست یافت که سخت‌رویی بر رضایت از زندگی مهندسان بازنشسته تأثیر معناداری دارد (۱۴). پژوهش لدا ستاتر و همکاران به اثر سخت‌رویی و فرسودگی شغلی پرستاران اشاره دارد (۱۵). کشاورز و همکاران در پژوهش خود به اثربخشی آموزش سخت‌رویی بر فرسودگی شغلی تأکید دارند (۱۶). همچنین یوست، بر اهمیت تأثیر آموزش سخت‌رویی بر افزایش کیفیت زندگی اشاره دارد (۱۷). رضایی مفرد و عارفی نیز در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش سخت‌رویی بر افزایش کیفیت زندگی و شادکامی مادران کودکان اتیسم که بر روی ۳۰ مادر مراجعه‌کننده به مراکز اتیسم شهر اصفهان (سه مرکز)، انجام شد، به این نتیجه دست یافتند که آموزش سخت‌رویی بر افزایش کیفیت زندگی و شادکامی مادران دارای کودک مبتلا به اتیسم، تأثیر معنادار داشته است (۱۸).

انتظار می‌رود با آموزش سخت‌رویی می‌توان از چالش‌های منفی و مشکلات شغلی و کاهش کیفیت زندگی پیشگیری کرد یا در صورت وقوع، آن‌ها را تا حد امکان کنترل نمود. پیشگیری از مشکلات شغلی و کاهش کیفیت زندگی یا درمان آن‌ها، برای کارکنان، سازمان‌ها و به‌طورکلی جامعه، مفید خواهد بود. سالانه هزینه‌های فراوانی بر اثر کیفیت زندگی پایین و مشکلات شغلی به جامعه تحمیل می‌شود. سخت‌رویی می‌تواند بر رضایت از زندگی، فرسودگی شغلی و افزایش کیفیت زندگی اثربخش باشد، چراکه افراد با ویژگی سخت‌رویی از وضعیت سلامت روانی بهتری برخوردار بوده و تغییرات زندگی را به‌صورت مثبت‌تر و چالش‌انگیزتری ادراک می‌نمایند (۱۹)؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش سخت‌رویی بر رضایت از زندگی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان زن در بیمارستان گنجویان شهر دزفول انجام شد.

۲ روش بررسی

پژوهش حاضر به‌لحاظ روش نیمه‌آزمایشی و به‌صورت پیش‌آزمون-

[1] Satisfaction of Life
[2] Job Burnout
[3] Emotional Exhausion
[4] Quality Of Life
[5] Physical Health
[6] Mental Health
[7] Social Communications
[8] Physical Functions

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]

پس‌آزمون با گروه گواه انجام گرفت. جامعهٔ آماری را تمامی کارکنان زن در بیمارستان گنجویان شهر دزفول در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند که جمعیت کل آن‌ها ۹۵۸ نفر بود. پس از فرخوان روان‌شناسی مبتنی‌بر آموزش سخت‌رویی ۱۴۵ نفر داوطلبانه برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند. ازآنجاکه در روش‌های آزمایشی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است (۲۰)، سی‌نفر داوطلب انتخاب شده و وارد مطالعه شدند و سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری گواه و آزمایش گمارده شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: رضایت آگاهانهٔ شرکت در پژوهش، سابقهٔ کار حداقل یک سال، نداشتن اختلالات روان‌شناختی و نداشتن خدمات مشاوره‌ای خارج از آموزش سخت‌رویی در طول دوره بود.

ـ پرسشنامهٔ رضایت از زندگی دینر (۱۹۸۵): این پرسشنامه توسط دینر و همکاران درسال ۱۹۸۵ جهت ارزیابی و سنجش رضایت از زندگی برای همهٔ گروه‌های سنی تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۵ سؤال است. هر گزارهٔ این پرسشنامه دارای ۷ گزینه است و از ۱ تا ۷ (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نقطهٔ برش در این پرسشنامه برابر با ۱۷ است. این پرسشنامه فاقد خرده‌مقیاس است. روایی این پرسشنامه در پژوهش کارسیوفو تأیید و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه گردید. در ایران نیز روایی آن در پژوهش کرمی تأیید و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شده است (۲۱،۲۲).

ـ پرسشنامه فرسودگی شغلی توسط مسلش و جکسون (۱۹۸۱): این پرسشنامه توسط مسلش و جکسون در سال ۱۹۸۱ تهیه شده است. پرسشنامه شامل ۲۲ ماده است. نحوهٔ نمره‌گذاری ماده‌های این پرسشنامه براساس مقیاس ۷درجه‌ایی لیکرت است که از هرگز (۰) تا خیلی زیاد (۶) نمره‌گذاری می‌شود. نقطهٔ برش در این پرسشنامه برابر با ۶۵ است. این پرسشنامه شامل سه خرده‌مقیاس (خستگی عاطفی، فقدان کارآمدی و مسخ شخصیت) است. روایی این پرسشنامه در پژوهش گولر و تورکوم تأیید و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه گردید. در ایران نیز روایی آن در پژوهش فکری و شه‌منش تأیید شد و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شده است (۲۳،۲۴).

ـ پرسشنامهٔ کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶): سازمان بهداشت جهانی به‌منظور وجود انسجام در پژوهش‌ها و سنجش کیفیت زندگی، تیمی را برای ساخت پرسشنامهٔ فوق مأمور نمود. در این پژوهش از فرم کوتاه آن استفاده شد که دارای ۲۶ سؤال است که در یک طیف لیکرت از خیلی بد (نمرهٔ ۱) تا خیلی‌خوب (نمرهٔ ۵) نمره‌گذاری می‌شود. نقطهٔ برش در این پرسشنامه برابر با ۶۵ است. این پرسشنامه شامل چهار خرده‌مقیاس (سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط) است. روایی این پرسشنامه در پژوهش بلاینه و همکاران تأیید شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه گردید. در ایران نیز روایی آن در پژوهش پونده‌نژادان و همکاران تأیید شد و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش گردید (۲۵،۲۶).

آموزش سخت‌رویی مدل کوباسا: این آموزش براساس مدل کوباسا به نقل از گنجی و همکاران در هشت‌جلسهٔ ۴۵دقیقه‌ای به‌صورت هفته‌ای سه بار روی گروه آزمایش اجرا شد. محتوای جلسات شامل تکنیک‌ها و مهارت‌هایی بود که در آن، ویژگی‌های افراد با سخت‌رویی بالا در ابعاد شناختی‌رفتاری و عاطفی لحاظ شده بود. علاوه‌براین راهکارهای مهمی که افراد سخت‌رو در مواجهه با مسائل و چالش‌ها به کار می‌گیرند، مد نظر قرار گرفت. توضیحات دقیق‌تر آموزش سخت‌رویی در جدول ۱ بیان شده است (۱۰).

هر دو گروه در ابتدا و انتهای درمان آزمون شدند (پیش‌آزمون و پس‌آزمون). شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در هشت‌جلسهٔ ۴۵دقیقه‌ای براساس جدول، آموزش سخت‌رویی کوباسا را دریافت کردند (۱۰). پس از اتمام آموزش سخت‌رویی، از شرکت‌کنندگان گروه آزمایش آزمون به عمل آمد (پس‌آزمون). همچنین پیش از شروع کار از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامهٔ کتبی مبنی‌بر رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش دریافت شد. پیش از شروع کار، شرکت‌کننده‌ها از موضوع و روش اجرای مطالعه آگاه شدند و با اطمینان‌دهی به ایشان مبنی‌بر محرمانه‌بودن اطلاعات استخراج‌شده از این پژوهش، جلسات آموزشی شروع شد.

جهت توصیف داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) استفاده شد. با توجه به طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه، برای تحلیل داده‌ها، آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) با رعایت آزمون‌های پیش‌فرض نرمال‌بودن (کلموگروف اسمیرنف)، آزمون لوین جهت بررسی فرض همگنی واریانس‌ها و نتایج همگنی شیب رگرسیون با رعایت سطح معناداری برابر با مقدار ۰/۰۵ استفاده گردیدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارSPSS نسخهٔ ۲۱ انجام گرفت.

جدول ۱. خلاصهٔ محتوای جلسات آموزشی سخت‌رویی مدل کوباسا (۲۰۰۸)

جلسات	عنوان جلسه	محتوای جلسات	تکلیف
اول	معارفه	آشنایی با مباحث مربوط به پژوهش؛ توضیح اصول و پیامدهای برخورداری از سخت‌رویی	ـ
دوم	توضیح کلی مدل آموزش	توضیح مدل سخت‌رویی کوباسا، تعریف مدل کوباسا و توضیح بروشور	ارائهٔ توضیح کلی دربارهٔ آموزش سخت‌رویی به زبان ساده
سوم	در تنگنا قرارگرفتن	تعریف استرس، روش مداخله	تمرین عدم اجتناب از استرس و رویارویی با آن
چهارم	پذیرش تفاوت دیدگاه	ادراک متفاوت زمان، آزمون فکر	تمرین تفکر دربارهٔ دیدگاه‌های متفاوت جهت تسهیل پذیرش

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]

پنجم	پذیرش تفکر مخالفت‌ورز	اهمیت تفکر مخالفت‌ورز، چالش و تحت فشار قرارگرفتن، شناسایی افکار و مخالفت‌ورزی	تهیهٔ چک‌لیست از تفکرات مخالفت‌ورز
ششم	حفظ آرامش	تقویت شبکهٔ اجتماعی، جرأت‌ورزی، اهمیت سازگاری و مهارگری، آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های مربوطه، بیان احساسات و مهارت حل‌مسئله و راهبردهای کنترل خشم و اضطراب	تمرین حفظ تمرکز در موقعیت‌های حساس
هفتم	اهمیت تغذیه، ورزش	سازگاری و مهارگری، ادامهٔ راهبردهای کنترل خشم و اضطراب، اهمیت تغذیه و تأثیر ورزش	انجام فعالیت‌های ورزشی هر روز یک ساعت و کنترل تغذیه زیرنظر پزشک متخصص تغذیه
هشتم	جمع‌بندی	مرور مباحث جلسات قبل	–

۳ یافته‌ها

نتایج آمار توصیفی که در جدول ۲ آورده شده، ویژگی‌های توصیفی (جمعیت‌شناختی) شرکت‌کنندگان از قبیل گروه سنی، سابقهٔ کاری و وضعیت تأهل در دو گروه آزمایش و گواه ارائه شده است.

جدول ۲. داده‌های جمعیت‌شناختی گروه آزمایش و گواه

متغیرهای جمعیت شناختی		آزمایش		گواه	
		تعداد	درصد	تعداد	درصد
گروه سنی	۳۴-۲۵ سال	۶	۴۰	۵	۳۳/۳
	۴۴-۳۵ سال	۴	۲۶/۶	۳	۲۰
	۵۴-۴۵سال	۵	۳۳/۴	۷	۴۶/۷
سابقه‌کاری	۵-۱ سال	۳	۱۵	۴	۲۶/۶
	۱۰-۶ سال	۱۰	۵۰	۸	۵۳/۴
	۱۵-۱۱سال	۷	۳۵	۳	۲۰
وضعیت تأهل	متأهل	۱۲	۸۰	۱۱	۷۳/۳
	مجرد	۳	۲۰	۴	۲۶/۷

جدول ۳ میانگین و انحراف‌معیار متغیرهای پژوهش را به تفکیک گروه آزمایش و گواه در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف‌معیار مؤلفه‌های رضایت از زندگی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی در پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	موقعیت	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رضایت از زندگی	پیش‌آزمون	۹/۷۳	۲/۱۲۰	۱۰	۱/۷۷۳
	پس‌آزمون	۲۱/۲۰	۱/۲۰۷	۱۰/۶۷	۱/۱۷۵
فرسودگی شغلی	پیش‌آزمون	۱۰۲/۳۳	۴/۶۸۵	۱۰۶/۴۰	۴/۴۵۳
	پس‌آزمون	۵۷/۸۰	۳/۸۲۱	۹۶/۶۰	۶/۵۵۵
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۹۳/۲۰	۱۵/۵۹۹	۹۳/۱۳	۱۸/۲۵۲
	پس‌آزمون	۹۸/۲۰	۱۳/۰۲۳	۹۳	۱۹/۲۴۷

قبل از اجرای آزمون تحلیل کواریانس، جهت بررسی نرمال‌بودن توزیع نمرات گروه‌های گواه و آزمایش در متغیرهای پژوهش از آزمون کولموگروف اسمیرنف استفاده شد. نتیجهٔ این آزمون معنادار نبود (p>۰/۰۵)؛ بنابراین فرض نرمال‌بودن توزیع نمرات گروه‌های آزمایش و گواه در متغیرهای پژوهش برقرار بود. آزمون لوین جهت بررسی فرض همگنی واریانس‌های متغیرهای مطالعه در دو گروه جامعه به کار گرفته شد که نتیجهٔ این آزمون نیز معنادار نبود (p>۰/۰۵)؛ نتایج همگنی شیب رگرسیون بین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که مقدار F لامبدای ویلکز معنادار است (p<۰/۰۰۱)؛ بنابراین از مفروضهٔ یکسانی واریانس ـ کوواریانس تخطی نشده و انجام تحلیل

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]

کواریانس مجاز است.
همان‌طورکه در جدول ۴ مشاهده می‌شود، آموزش سخت‌رویی بر رضایت از زندگی در مرحلهٔ پس‌آزمون (p<۰/۰۰۱) بر فرسودگی شغلی در مرحلهٔ پس‌آزمون (p<۰/۰۰۱)، بر کیفیت زندگی در مرحلهٔ پس‌آزمون (p<۰/۰۰۱) و بر کیفیت زندگی اثر معناداری داشته است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره برای متغیرهای پژوهش

منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	اندازه‌اثر	توان آزمون	مقدار احتمال
پیش‌آزمون رضایت از زندگی	۰/۲۷	۱	۰/۲۷	۰/۱۷۹	۰/۰۰۷	۰/۰۶	۰/۶۷۶
گروه	۶۳۹/۹۳	۱	۶۳۹/۹۳	۴۱۳/۹۹	۰/۹۴	۱	<۰/۰۰۱
خطا	۳۸/۴۶	۲۵	۱/۵۳	–	–	–	–
پیش‌آزمون فرسودگی شغلی	۸/۳۳	۱	۸/۳۳	۰/۳۹۵	۰/۰۱	۰/۰۹	۰/۵۳۵
گروه	۷۶۷۵/۷۵	۱	۷۶۷۵/۷۵	۳۶۳/۹۹	۰/۹۳	۱	<۰/۰۰۱
خطا	۵۲۷/۱۸	۲۵	۲۱/۰۸	–	–	–	–
پیش‌آزمون کیفیت زندگی	۰/۹۱	۱	۰/۹۱	۰/۵۹۲	۰/۰۲	۰/۱۱	۰/۴۴۹
گروه	۱۱۱/۵۴	۱	۱۱۱/۵۴	۱۷/۵۴	۰/۴۱	۰/۹۸	<۰/۰۰۱
خطا	۱۵۸/۸۵	۲۵	۶/۳۵	–	–	–	–

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سخت‌رویی بر رضایت از زندگی، فرسودگی و کیفیت زندگی کارکنان زن در بیمارستان گنجویان شهر دزفول انجام شد.
درخصوص متغیر رضایت از زندگی نتایج حاکی از آن بود که مداخلهٔ آموزشی مبتنی‌بر سخت‌رویی بر رضایت از زندگی کارکنان زن مؤثر است. این نتایج با پژوهش‌های حمید (۱۳) و جیندال (۱۴) همسوست؛ بنابراین افرادی که سخت‌رویی بیشتری دارند، جهت سازگاری با حوادث استرس‌زای زندگی، کنترل بیشتری از خود داشته و بیشتر تمایل دارند که تغییرات محیطی، شغلی و اجتماعی خود را به صورت فرصت‌هایی برای رشد خود دیده و شرایط منا سبی بدانند (۲۸)؛ بنابراین سخت‌رویی علاوه‌بر ایجاد و تقویت نگرش مثبت کارکنان به رویدادهای مختلف، سبب می‌شود که کارکنان تنش کمتری احساس نموده و در شرایط پُراسترس شغلی و حتی فردی و اجتماعی از فرسودگی شغلی در امان بمانند. سرسختی با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، زمینهٔ پذیرش را در محیط زندگی فراهم می‌کند. درواقع سازگاری فرد را در روابط بین‌فردی افزایش داده و شرایط ایجاد شبکه‌های نیرومند خانوادگی و دوستان را برای فرد فراهم می‌کند که این مسئله به پذیرش بالای اجتماعی فرد و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی منجر می‌گردد (۲۹). در خصوص متغیر فرسودگی شغلی نتایج حاکی از آن بود که مداخلهٔ آموزشی مبتنی‌بر سخت‌رویی بر فرسودگی شغلی کارکنان زن مؤثر است. این نتایج با پژوهش‌های لداستاتر و همکاران (۱۵) وکشاورز و همکاران (۱۶) همسوست. سخت‌رویی با افزایش مقاومت و توانایی افراد در برابر حوادث ناگوار و نیز افزایش انتظارات فرد از موفقیت، در حفظ و ارتقای حس رضایت‌مندی او به شغل مؤثر بوده و کاهش فرسودگی شغلی را سبب می‌گردد. چرا که سخت‌رویی، توانایی افراد را در کنترل موقعیت افزایش داده و تعهد به وظایف و قدرت مواجهه با رخدادها را تقویت می‌کند (۳۰). افراد با ویژگی سخت‌رویی، به آنچه انجام می‌دهند احساس تعهد کرده و خود را وقف فعالیت‌هایشان می‌کنند، این افراد اهمیت و ارزش فعالیت‌های خود را درک کرده و می‌توانند برای آنچه که انجام می‌دهند معنایی بیابند. درنتیجه آن‌ها برای تغییر تجارب زندگی در جهتی جالب و معنادار حرکت می‌کنند و به‌جای گریز از مشکلات در هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، با آزمودن راه‌حل‌های مختلف به حل مشکل می‌پردازند (۳۱). همچنین سرسختی روان‌شناختی باعث می‌شود که فرد به مهارت‌های خود، نگرش مثبتی داشته و در محیط کاری موقعیت‌های چالش‌برانگیز را فرصتی برای یادگیری، رشد و موفقیت شغلی بداند و فعالانه با مسائل مختلف به‌ویژه مسائل شغلی روبه‌رو شود (۳۲). در خصوص متغیر کیفیت زندگی، نتایج نشان داد که مداخلهٔ آموزشی مبتنی‌بر سخت‌رویی بر افزایش کیفیت زندگی کارکنان زن مؤثر است. این نتایج با پژوهش‌های یوست (۱۷)، رضایی مفرد و عارفی (۱۸) همسوست. سخت‌رویی، قدرت کنترل افراد بر وقایع زندگی را افزایش می‌دهد و از طریق افزایش کنترل و مسئولیت افراد، سبب می‌شود که اشخاص به جای دوری از مسائل و مشکلات مختلف در حیطهٔ مسائل شغلی، خانوادگی، اجتماعی و ...، این مشکلات را فرصت‌هایی برای پیشرفت خود ارزیابی نمایند. به‌عبارت‌دیگر، افراد سخت‌روی نه تنها خود را قربانی تغییرات حاصل از مسائل و مشکلات مختلف نمی‌پندارند، بلکه خود را عامل تعیین‌کنندهٔ نتایج حاصل از تغییرات فوق می‌دانند؛ بنابراین می‌توان انتظار داشت که مداخلهٔ آموزشی مبتنی‌بر سخت‌رویی از طریق امکان ترسیم و دسترسی به فهرستی از راهبردها باعث پرورش دیدی خوش‌بینانه به استرس‌ها، در کل سطوح زندگی فرد می‌شود؛ چرا که مطالعات نشان می‌دهند افرادی که سرسختی روان‌شناختی قوی دارند، در مقایسه با افراد دارای سرسختی روان‌شناختی ضعیف، در پاسخ به تنش، کمتر دچار آسیب جسمانی، روانی و اجتماعی می‌شوند (۳۳). سرسختی با القای مفاهیمی چون: ارزشمندی فردی، مسئولیت، داشتن هدف و معنا در زندگی و آزادی

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]

(۳۴) نقش مؤثری در تلاش فرد برای ارتقای سطح کیفیت زندگی دارد؛ به‌طوری‌که فرد با درک این مفاهیم به تلاش جهت تغییر در سبک زندگی و بهبود وضعیت جسمانی، روانی و درنهایت محیط اجتماعی، گام‌های مداوم و مثبتی بر می‌دارد.

از محدودیت‌های این پژوهش محدودیت نمونه‌ها بود و که یعنی نتایج تنها به کارکنان زن در بیمارستان گنجویان شهر دزفول قابل تعمیم است. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم اجرای دورهٔ پیگیری اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهشی مرتبط به‌شیوهٔ نمونه‌گیری تصادفی ساده و همراه با گروه مردان شاغل و سایر اقشار مختلف جامعه صورت گیرد. همچنین با توجه به اثربخشی آموزش سخت‌رویی بر رضایت زندگی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان زن، در ارتباط با پیشنهادات کاربردی می‌توان به اجرای کارگاه‌های آموزشی سخت‌رویی، جهت ارتقای کیفیت زندگی و موفقیت شغلی اشاره کرد.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت آموزش سخت‌رویی بر رضایت زندگی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان زن تأثیر دارد.

۶ تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ کارشناسی‌ارشد نویسندهٔ اول مقاله بوده که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک با کد ۷۸ در تاریخ ۹۷/۶/۲۴ به تصویب رسید. از تمامی افرادی که در این پژوهش همکاری مطلوب داشتند، تشکر می‌شود.

References

1. Tabehbordbar F, Kamani SMH, Manochehri B. Studying the Relationship between Women's Glass Ceiling Beliefs and Subjective Success among Female Employees at Shiraz Municipality. 2016; 6(4(24)): 125-43. [Persian]
2. Maltby J, Day L, McCutcheon LE, Gillett R, Houran J, Ashe DD. Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. British Journal of Psychology. 2004;95(4):411-28. doi.org/10.1348/0007126042369794
3. Chase CR. The geometry of emotions: Using chakra acupuncture and 5-Phase Theory to describe personality archetypes for clinical use. Medical acupuncture. 2018;30(4):167-78. http://doi.org/10.1089/acu.2018.1288
4. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual review of psychology. 2003;54(1):403-25. Doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
5. Sowmya KR, Panchanatham N. Job burnout: An outcome of organizational politics in banking sector. Far East Journal of Psychology and Business. 2011;2(4):49-58.
6. Siu OL, Cooper CL, Phillips DR. Intervention studies on enhancing work well-being, reducing burnout, and improving recovery experiences among Hong Kong health care workers and teachers. International Journal of Stress Management. 2014;21(1):69.88. doi.org/10.1037/a0033291
7. Thimm JC. Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry. 2010;41(4):373-80. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.009
8. Figueira HA, Giani TS, Beresford H, Ferreira MA, Mello D, Figueira AA, et al. Quality of life (QOL) axiological profile of the elderly population served by the Family Health Program (FHP) in Brazil. Archives of gerontology and geriatrics. 2009;49(3):368-72. https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.11.017
9. Windle G. What is resilience? A review and concept analysis. Reviews in Clinical Gerontology. 2011;21(2):152-69. doi.org/10.1017/S0959259810000420
10. Ganji H, Mami S, Amirian K, Neyazi E. The Effectiveness of Hardiness Training (Kobasa Mody Model) on Students' Test Anxiety and Academic Achievement. Instruction and Envalution. 2015;8(29):61-73. [Persian]
11. Bartone PT, Roland RR, Picano JJ, Williams TJ. Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. International Journal of Selection and Assessment. 2008;16(1):78-81. https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x
12. Zerach G, Karstoft KI, Solomon Z. Hardiness and sensation seeking as potential predictors of former prisoners of wars' posttraumatic stress symptoms trajectories over a 17-year period. Journal of affective disorders. 2017;218:176-81. https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]

13. Hamid N. Relationship between psychological hardiness, life satisfaction and hope with academic performance of pre-university female students. Applied Psychology.2011;4(4(16)):101-16. [Persian]
14. Jindal K. Effect of Hardiness and Social Support in satisfaction with life and Happiness in retired engineers. International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. 2013;2(12):10-20.
15. Ladstätter F, Cooper-Thomas HD, Moreno-Jiménez B, Ponsoda V, Song S, Garrosa E. Deciphering Hardiness: Differential Relationships of Novelty Seeker, Rigid Control, and Hardy Profiles on Nurses' Burnout and their Effects. Nursing and Advanced Health Care. 2018;1:010.
16. Keshavarz L, Farahani A, Rezaee Soufi M, Bastami H. The Effectiveness of Hardiness Components Training on Personnel Burnout of Olympic National Committee of the Islamic Republic of Iran. SJIMU. 2015; 23 (2) :78-89 [Persian] http://sjimu.medilam.ac.ir/article-1-1843-en.html
17. Yost DM. Hardiness and perceived work stress as predictors of professional quality of life among emergency services and assessment clinicians [Doctoral dissertation]. USA: Ohio University;2016, pp: 100-147. http://orcid.org/0000-0003-0237-405X
18. Reza'i Mofra A, Arefi M. The Effectiveness of Hardening Training on Satisfaction of Life and Psychological Well-being of Autistic Children's Mothers. In Tehran: Center for Empowerment of Social and Cultural Skills; 2016 [cited 2020 Feb 2]. Available from: [link][Persian]
19. Würschum T, Longin CF, Hahn V, Tucker MR, Leiser WL. Copy number variations of CBF genes at the Fr-A2 locus are essential components of winter hardiness in wheat. The Plant Journal. 2017 Feb;89(4):764-73. https://doi.org/10.1111/tpj.13424
20. Delavar A. Research methodology in psychology and educational sciences. The fourth edition of the publication editing. [Tehran]:Virayesh pub; 2009. [Persian]
21. Karami A. The Survey of The relationship between life satisfaction with general health and adjustment. Culture counseling. 2011;1(4) :73-90. [Persian] http://qccpc.atu.ac.ir/article_5896.html
22. Carciofo R, Song N. The Chinese Morningness-Eveningness-Stability-Scale improved (MESSi): validity, reliability, and associations with sleep quality, personality, affect and life satisfaction. Chronobiology international. 2019;36(9):1-11. https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1608225
23. Fekri K, Shahmanesh N. Comparison of Shafiabady's multi-axial pattern With Glasser's Reality Therapy on teachers' burnout. Culture counseling. 2017; 8(31):165-184. [Persian]
24. Guler D, Turkum AS. Adapting the Counselor Burnout Inventory to Turkish: validity and reliability studies. Counselling Psychology Quarterly. 2019;32(2):246-59. https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1470492
25. Sheykholeslami A, Azarniyoor S, Mohammadi N. Prediction of Quality of Life Based on Sexual Attitude and Knowledge, and Personality Traits in Married Women. Health and Care. 2015; 17 (3):260-9. [Persian]
26. Belayneh T, Gebeyehu A, Adefris M, Rortveit G, Genet T. Translation, transcultural adaptation, reliability and validation of the pelvic organ prolapse quality of life (P-QoL) in Amharic. Health and quality of life outcomes. 2019;17(1):12–23. https://doi.org/10.1186/s12955-019-1079-z
27. Ponde Nejadan A, Attari Y, Hossein D. Evaluating the predicting model of life quality based on mindful eating with mediation of body-image and eating behaviors among married women with overweight and11 obesity. Culture counseling. 2017; 9 (34):141-70. [Persian] http://qccpc.atu.ac.ir/article_8641_en.html
28. Knowlden AP, Sharma M, Kanekar A, Atri A. Sense of coherence and hardiness as predictors of the mental health of college students. International quarterly of community health education. 2013;33(1):55-68. https://doi.org/10.2190/IQ.33.1.e
29. Reknes I, Harris A, Einarsen S. The role of hardiness in the bullying–mental health relationship. Occupational medicine. 2018;68(1):64-6. https://doi.org/10.1093/occmed/kqx183
30. Inzlicht M, Aronson J, Good C, McKay L. A particular resiliency to threatening environments. Journal of Experimental Social Psychology. 2006;42(3):323-36. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.05.005
31. Vangestel C, Eckert AJ, Wegrzyn JL, Clair JB, Neale DB. Linking phenotype, genotype and environment to unravel genetic components underlying cold hardiness in coastal Douglas-fir (Pseudotsuga menziesii var menziesii). Tree genetics & genomes. 2018;14(1):10-23.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]

https://doi.org/10.1007/s11295-017-1225-x
32. Stephens AR, Asplen MK, Hutchison WD, Venette RC. Cold hardiness of winter-acclimated Drosophila suzukii (Diptera: Drosophilidae) adults. Environmental entomology. 2015;44(6):1619-26. https://doi.org/10.1093/ee/nvv134
33. Sharifi KH, Arizi HR, Namdari K. A study of the relationship between family functioning and psychologhical Hardiness of high school students in Isfahan. Andishe va Raftar. 2005;1(10): 82-94. [Persian]
34. Ayala Calvo JC, García GM. Hardiness as moderator of the relationship between structural and psychological empowerment on burnout in middle managers. Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2018;91(2):362-84. https://doi.org/10.1111/joop.12194

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.122.4]