

بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر دانش آموزان

مریم ثانی (نویسنده مسئول)

آموزگار آموزش و پرورش تهران-ری، کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، ایران
m.sani8793@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: هدف این پژوهش بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر دانش آموزان است. ذهن آگاهی مستلزم آگاهی غیر قضاوتی دانسته شده که به جای تکیه بر دانسته‌های پیشین بر مشاهده زمان حاضر مبتنی است. مواد و روشها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و پس از بررسی مفاهیم با ارائه نتایج به پیشنهادات کاربردی پرداخته شده است. روش تحقیق حاضر توصیفی و روش گردآوری اطلاعات آن، کتابخانه ای است. بدین صورت که از منابع کتابخانه ای نظیر: کتاب، مقاله، منابع خارجی و ... و آموخته های محقق استفاده شده است.

یافته ها: از نظر این پژوهش ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می افتد تعریف شده است. این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی. ذهن آگاهی به ما یاری می دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند.

نتیجه گیری: از مباحث ایراد شده نتیجه گرفته می شود که به فرد این امکان را می دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی و معنادارسازی زندگی.

واژگان کلیدی ذهن آگاهی، آگاهی، غنابخشی، هیجان، تفکر.

مقدمه

ذهن آگاهی یک مفهوم جهانی و بر اساس آموزش‌هایی است که هزاران سال قدمت دارند از نظر تاریخی ذهن آگاهی تکنیک اساسی مورد استفاده در مراقبه بودایی است که ریشه در آئین مذکور دارد. پایه‌های این مفهوم را می‌توان در کهن‌ترین متون بودایی ردیابی کرد [۱]. ذهن آگاهی به عنوان هدفی از مذاهب تعمقی به ویژه، بودا شناخته می‌شود. البته مفاهیم شبیه ذهن آگاهی مانند حضور قلب در نماز، توجه به اذکار و ادعیه و مراقبه نفس، در عرفان‌های اسلامی نیز وجود دارد و مفاهیمی چون علم حضوری و حصولی در فلسفه و عرفان اسلامی به تفصیل بحث شده است [۲]

مواد و روشها

پژوهش حاضر یک پژوهش کاربردی است که با استفاده از روش پژوهش کیفی از نوع تحلیل محتوای استقرایی انجام گردیده است. در این مطالعه برای استخراج و تدوین مطالب از روش سه سو سازی استفاده گردید؛ یعنی مطالعه با بهره گیری از پژوهشهای مربوط و مبانی نظری انجام شد. این روش تحقیق از نوع روش تحقیق نظری است که با روش تحلیل محتوا و با رویکرد کیفی انجام گرفته است. ابزار جمع آوری اطلاعات، فیشهای برداشت شده از کتب گوناگون و از طریق مطالعه کتابخانه ای بوده است. قلمرو تحقیق، کلیه منابع اصلی و دست اول و همچنین منابعی بوده است که دیگران به صورت نقد در خصوص آنها تدوین نموده و به زبان های انگلیسی و فارسی بوده است. در این مورد محقق به سراغ منابع اولیه و و کتاب ها، آثار و نوشته های دست اولی که به طور مستقیم و غیر مستقیم به موضوع اشاره نموده رفته است. بر اساس تحلیل منابع، یافته های پژوهش را ارائه داده است و در نهایت این یافته ها را مورد بحث قرار داده است. شیوه انتخاب منابع که مبنای تحلیل قرار گرفته است، عمدتاً اصالت منبع، موثق بودن و مرجعیت نویسنده یا نویسندگان بوده است. همچنین قابلیت دسترسی به منابع نیز وجهه نظر قرار گرفته است و در پایان به جمع بندی و نتیجه گیری بحث می پردازیم.

مبانی نظری

مفهوم اولیه ذهن آگاهی

از نظر رومر (۲۰۰۹) استفاده از ذهن آگاهی در آمریکا بعد از جنگ جهانی دوم ظهور پیدا کرد و از ژاپن آغاز شد. در واقع معرفی از فرهنگ و معنویت ژاپنی به آمریکا بود. ذهن آگاهی به آن صورت که ما هم اکنون درک می‌کنیم از مذهب سنتی و معنوی بودائیسیم گسترش یافته است که آمریکایی‌ها بعد از جنگ با این مفهوم آشنا شدند. ذهن آگاهی سازه ایست که به اشکال خیلی متفاوتی در پژوهش‌ها و درمان‌ها تلفیق گشته است. [۳] تعاریف ذهن آگاهی ارائه شده توسط اکثر محققان مشابه است. برای مثال براون و ریان (۲۰۰۳) آگاهی و توجه را در سایه‌ی هشیاری تعریف می‌کنند هشیاری هم شامل توجه می‌شود [۴]. آگاهی مقدمه یا رادار هوشیاری است و بازبینی محیط درونی و بیرونی را نشان می‌دهد. ذهن آگاهی یعنی توجه آگاهانه به حال به طوری که بتوانیم در هر لحظه، زندگی کنیم [۵]. فلوگل کول (۲۰۱۰) بیان می‌کند که ذهن آگاهی به معنای توجه ویژه به اهداف، زمان حال و توجه بدون قضاوت است. به عبارت دیگر از نظر کابات زین، ذهن آگاهی به عنوان یک حالت ذهنی تعریف شده است که روی تجربیات در زمان حال، بدون قضاوت و داوری متمرکز است [۶]. بائر (۲۰۰۳) ذهن آگاهی را به عنوان مشاهده‌ی جریان مداوم چگونگی بوجود آمدن محرک‌های درونی و بیرونی می‌داند [۷]. بعضی از محققان فقط بر جنبه‌های توجه ذهن آگاهی تمرکز می‌کنند. به عنوان مثال براون و ریان (۲۰۰۳) ذهن آگاهی را حالتی از توجه و آگاهی نسبت به آنچه که در یک فرد و یا برای یک فرد اتفاق می‌افتد تعریف کرده‌اند [۸].

1 Roemer

2 Fluggl Cole

3 Beer

4 Bown & Ryan

تاریخچه‌ی ذهن آگاهی

موج اول درمان رفتاری که از چارچوب مفهومی رفتارگرایی ریشه گرفت، به طور رسمی در دهه ۱۹۵۰ با معرفی درمان حساسیت زدایی منظم، تکنیک‌های شرطی سازی عاملی و جایگزین‌های رفتاری برای روان تحلیلی شروع شد. به گفته اوست، (۲۰۰۸) دو ویژگی رفتاردرمانی که آن را از مداخلات بالینی موجود در آن زمان متمایز می‌ساخت، عبارت از کاربرد اصول تحلیل رفتاری در کار بالینی و تاکید روی ارزیابی مداخلات رفتار درمانی بود [۹]. تا اواخر دهه ۱۹۶۰، به طور روز افزونی لزوم توجه به افکار و احساسات برای مداخله در مشکلات انسانی روی کار آمد. دومین موج درمان شناختی در دهه ۱۹۷۰ توسط بک برای اولین بار در مورد افسردگی و بعدها برای اختلالات اضطرابی و اختلالات خوردن روی کار آمد. در پایان دهه ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ نوعی تلفیق بین رفتاردرمانی و شناخت درمانی اتفاق افتاد که درمان شناختی رفتاری نامیده می‌شود. این شکل درمان تا به امروز بیشترین شواهد تحقیقاتی را جمع آوری کرده است [۱۰]. در طی ۱۵ سال گذشته تعدادی از درمان‌های جدید یا اشکال گسترش یافته درمان‌های رفتار درمانی شناختی در حوزه روان درمانی روی کار آمد. موج سوم رفتاردرمانی در اوایل دهه ۱۹۹۰ با رشد درمان‌های ابتکاری شروع شد که از اصول ذهن آگاهی استفاده کردند و روی آگاهی نسبت به لحظه حال و پذیرش آن تاکید می‌کردند [۱۱]. به طور کلی درمان‌های موج سوم، رفتاردرمانی مبتنی بر پذیرش یا رفتاردرمانی‌های مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی گفته می‌شود که طیفی از رویکردها را شامل می‌شود که عبارت‌اند از کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، رفتاردرمانی دیالکتیک، فعالسازی رفتاری، روان درمانی تحلیل تابعی، زوج درمانی تلفیقی و سیستم تحلیل رفتاری شناختی [۱۲]. درمان‌های موج سوم از نظر شاپیرو، (۲۰۱۷). را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:

۱- مداخلاتی که براساس آموزش ذهن آگاهی هستند (مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، ۲- مداخلاتی که ذهن آگاهی را به عنوان یک مؤلفه کلیدی به کار می‌برند مانند درمان پذیرش و تعهد و رفتار درمانی دیالکتیک. درمان‌های مبتنی بر پذیرش بر مبنای این فرضیه روی کار آمدند که آسیب روانی با تلاش برای کنترل یا اجتناب از افکار و هیجانات منفی همراه است. این درمان‌ها بر تغییر رابطه مراجع با تجارب درونی و اجتناب‌هایش تاکید کرد [۱۳]

هفت عامل بنیادی ذهن آگاهی

هفت عامل وجود دارند که ارکان‌های اصلی تمرین‌های ذهن آگاهی را تشکیل می‌دهند. کابات زین^۱ (۱۹۹۰) که برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را به وجود آورده است، هفت عامل ویژه را مشخص کرده است که بنیان‌های ذهن آگاهی را بوجود می‌آورد [۱۴].

به منظور پژوهش ذهن آگاهی، فرد به یک پارادایم جدید برای یادگیری خود نیاز دارد. این عوامل عبارت‌اند از: ۱- قضاوت نکردن، ۲- شکیبایی (صبر)، ۳- ذهن آغازگر (حالت ذهنی آغازگری)، ۴- اعتماد، ۵- تقلا نکردن، ۶- پذیرش، ۷- آزاد کردن (بگذار تا بگذرد). این عوامل از همدیگر مستقل نیستند بلکه هر یک دیگری را پشتیبانی می‌کند و همه با هم از یک ارتباط درونی عمیق برخوردارند. میزانی که یک فرد قادر است تا یکی از این نگرش‌ها را در خود پرورش دهد منجر به پرورش عمیق‌تر دیگر نگرش‌ها خواهد شد و همچنین پیش بینی کننده‌ی خوبی برای موفقیت‌های بلندمدت تر در تمرین ذهن آگاهی شخصی عمیق، می‌باشد [۱۵].

۱- **قضاوت نکردن:** ذهن آگاهی با قرار نگرفتن در موضع بی طرفانه و مشاهده دقیق تجارب شخصی ذهنی، آنچنان که در لحظه حال آشکار می‌شوند، پرورش می‌یابد. این امر مستلزم این است که فرد بتواند بدون هیچ گونه قضاوت و یا عقیده از پیش تشکیل شده ای (پیش زمینه ذهنی) کاملاً با محتوای تجربه ارتباط برقرار کند. وقتی شخص از روی عادت یک تجربه را طبقه

1. Ost

2. Shapiro

3. Kabat-Zinn

بندی و یا در مورد آن قضاوت می کند، بدون توجه با اینکه ادراک او مثبت یا منفی باشد، به طور خودکار از تجربه مستقیم هر لحظه و آشکار کردن واقعیت زندگی باز می ماند [۱۶].

این فرایند اغلب به صورت ناهشیار اتفاق می افتد و فرد را گرفتار الگوی واکنشی، رفتارها، هیجانات و افکار تکراری می کند. وقتی فرد قضاوت می کند مهم است که واقعاً قضاوت کردن خود را تشخیص دهد، و به خودش یادآوری کند که تمرین ذهن آگاهی مستلزم به تعویق انداختن قضاوت می باشد، و تمام آنچه که باید نسبت به آن آگاه باشد، چیزی است که دارد اتفاق می افتد [۱۷].

۲- شکیبایی (صبر): شکیبایی عبارت است از توانایی تحمل مشکلات به همراه داشتن حس آرامش و خود کنترلی. این امر نه تنها مستلزم درک این مسئله است که چیزها باید در زمان خود آشکار بشوند، بلکه شامل توسعه این نگرش در خود به عنوان فردی است که ناامیدی های ادراک شده از موقعیت کنونی اش را تحمل می کند. لزومی ندارد که به خاطر ارزیابی منفی موقعیت توسط ذهنتان و یا به دلیل احساس تنش و اضطراب نسبت به خود ناشکیبا باشید [۱۸]. در عوض شکیبایی ایجاب می کند که ما به خودمان امکانی برای مشاهده این تجربیات بدهیم [۱۹].

این نگرش، به ویژه زمانی مفید است که ذهن آشفته (مهیج) باشد. به جای اینکه گرفتار ذهن خود شوید که باعث حواس پرتی شما از لحظه حال در حین رخ دادن می شود، و به جای عجله جهت رفتن به لحظه بعد، شکیبایی ایجاب می کند که فرد کاملاً در معرض این لحظات باشد و آنها را تماماً بپذیرد [۲۰].

۳- ذهن آغازگر (حالت ذهنی آغازگری): وقتی فردی چیزی را در حال رخ دادن در لحظه حال مشاهده می کند، ذهن متفکر گرایش به این باور دارد که از قبل همه چیزهایی را که درباره آنچه در حال رخ دادن است می داند. اگر چنین نباشد، فرد ناامیدانه برای جستجوی اطلاعات بیشتر تلاش می کند. این افکار فرد را از مشاهده تجربه مستقیم و در نتیجه غنای زندگی که در حال رخ دادن است باز می دارد. حالت ذهنی آغازگری به این معناست که شخص خود را در معرض تجربه هر لحظه قرار دهد. گویی اولین بار است که با آن روبرو می شود [۲۱]. ذهن آغازگر ذهنی است که تمایل دارد تا همه چیز را به گونه ای ببیند که گویی اولین بار است آن را می بیند. ذهن آگاهی به دنبال آن است که شخص این کیفیت تجربه مستقیم را در خود پرورش دهد و هر آنچه را که اتفاق می افتد به عنوان تجربه ای منحصر به فرد و غیر قابل جایگزین دریافت کند [۲۲].

۴- اعتماد: یکی از اجزای اصلی آموزش مراقبه ذهن آگاهانه، یادگیری اعتماد به خود و احساساتمان می باشد. با افزایش توانایی فرد در زمینه ذهن آگاهی، او می تواند آنچه را که در ذهن و بدن و همچنین در اطرافش رخ می دهد، دقیق تر تشخیص دهد [۱]. تمرین ذهن آگاهی وسیله ای است برای اینکه مسئولیت وجود بودن خودتان را بپذیرید و یاد بگیرید که به تجارب شخصی خود اعتماد کنید. پرورش اعتماد بیشتر نسبت به خود در شخص، اعتماد به دیگران و دیدن خوبی ذاتی آنها را آسان تر می کند [۲].

۵- عدم تقلا: شاید سخت ترین و متناقض ترین نگرشی که فرد باید در خود رشد دهد، عدم تقلا باشد. ما بیشتر زندگی خود را صرف انجام کارها و یا تلاش برای تغییر آنها می کنیم. این عادت ما اغلب به تمرین مراقبه ذهن آگاهانه منتقل می شود و ممکن است با آن تداخل داشته باشد. در حالی که مراقبه مستلزم سخت کوشی و تعهد می باشد، اما اساساً متفاوت از بیشتر فعالیت های بشری است [۳]. دلیل این مسئله این است که مراقبه در نهایت مستلزم عمل زدایی انجام ندادن) می باشد. در حوزه مراقبه موثرترین و معنادارترین روش برای رسیدن به اهداف شخصی این است که از تقلا برای رسیدن به نتایج دست برداریم و به جای آن روی مشاهده دقیق امور و پذیرش آنها به صورت لحظه به لحظه، تمرکز کنید. به منظور تمرین مراقبه، فرد باید از حالت تقلا و انجام دادن دائمی به حالت بودن صرف، تغییر کند [۴].

۶- پذیرش: عبارت است از تمایل به دیدن چیزها دقیقاً همان طوری که آنها در لحظه حال هستند. این به آن معنا نیست

که فرد نسبت به هر آنچه که رخ می دهد نگرشی منفعلانه داشته باشد و یا اینکه باید همه چیز را دوست بدارد، و در این فرایند اصول و ارزش ها را کنار بگذارد [۵]. این تنها به آن معناست که فرد تمایل به دیدن چیزها، آنچنان که هستند را داشته باشد. به شرطی که فرد تصور روشنی از چیزی که واقعا در حال رخ دادن است داشته باشد، بیشتر احتمال دارد که آنچه را که از خود انتظار دارد، درک کند و اعتقاد راسخی به انجام دادن آن داشته باشد. در تمرین مراقبه پذیرش از طریق دریافت هر لحظه آنچنان که رخ می دهد و واقعا با تمام وجود با آن لحظه همراه شدن، حاصل می شود [۶].

۷- آزاد کردن (بگذار تا بگذرد): اغلب با وجود هوش و دانش یک فرد، ذهن او درگیر دیدگاه هایی در مورد خود، دیگران و موقعیت ها می شود. این عمل به واسطه دوست داشتن ها، دوست نداشتن ها و قضاوت در مورد چیزها، ایجاد می گردد. اگر آنها احساسات خوشایندی باشند فرد سعی می کند تا آنها را طول دهد و اگر آزارنده باشند، فرد تلاش می کند تا آنها را از خود دور کند [۷]. وقتی فرد بگذارد که آن ها رد شوند و به آنها نچسبد، در واقع به تجارب اجازه می دهد تا آنچنان که هستند باشند و عمل مشاهده لحظه به لحظه را تمرین می کند. اجازه دادن به چیزها تا همانطور که واقعا هستند باشند، شخص را قادر می سازد تا صرفا بگذارد که بگذرد [۸].

آزاد کردن (بگذار تا بگذرد) روشی است برای اجازه دادن به چیزها تا همانطور که هستند باشند. زمانی که پیش فرض های مداخله گر و مزاحم و واکنش های ذاتی کنار گذاشته شوند، فرد می تواند به حالتی از آگاهی سطح بالا دست یابد که به جای استرس و پیامدهای مضر ناشی از آن، گزینه های سلامتی بیشتری را در اختیار فرد قرار می دهد [۹].

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به مهارت های شناختی ویژه در چهارچوب های درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی مجهز است. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی شباهت زیادی دارد، هر چند در مورد گروه های کوچک تر اثربخش است و در مراکز بالینی مورد استفاده قرار می گیرد [۱۶]. این رویکرد درمانی، کمتر روی حرکات بدنی و به اصطلاح ذهن آگاهی بدنی متمرکز است و فقط در آن سه دقیقه به تمرین نفس پرداخته می شود. به جای آموزش کاهش استرس، این رویکرد درمانی بیشتر روی تمرینات بازبینی و تجزیه و تحلیل افکار مختل و رابطه آن ها با احساسات بدنی و خلق تأکید دارد [۱۷].

رفتار درمانی دیالکتیکی

از نظر ویلسون (۲۰۱۴) رفتار درمانی دیالکتیکی یک رویکرد درمانی جدید مرکب از اصول درمان های شناختی رفتاری و فلسفه شرقی ذهن است که در ابتدا برای درمان اختلال شخصیت مرزی ابداع شده و علاوه بر این اختلال، در دامنه نسبتاً وسیعی از اختلالات از جمله اضطراب مورد مطالعه قرار گرفته و اثر بخشی آن نشان داده شده است [۱۸].

پذیرش و تعهد درمانی

یک مداخله روان شناختی است که راهبردهای مبتنی بر آگاهی و پذیرش را همراه با راهبردهای تعهد و تغییر رفتار به منظور افزایش انعطاف پذیری روان شناختی به کار می گیرد [۱۹] به بیان استوارت (۲۰۱۶) هدف آن ایجاد تغییر مستقیم در مراجع نیست، بلکه هدف آن، کمک به مراجع است تا بتواند به روش های متفاوتی با تجاربش ارتباط برقرار کند و قادر گردد تا به طور کامل با زندگی معنادار و مبتنی بر ارزش درگیر گردد. هدف آن افزایش انعطاف پذیری روان شناختی و رفتاری در زمینه هایی است که اجتناب تجربه ای غلبه دارد و فرد را از زندگی اساسی باز می دارد [۲۰].

انعطاف پذیری روان شناختی، توانایی فرد در انتخاب عملی در بین گزینه های مختلف که مناسب تر است را افزایش می دهد

¹ Wilson

² Estwart

نه انتخاب عملی که صرفاً برای اجتناب از افکار، احساسات یا خاطره‌های آشفته ساز انجام می‌شود را بر فرد تحمیل نماید. همچنین توانایی برای ارتباط کامل با زمان حال و تغییر یا حذف رفتار در خدمت اهداف ارزشمند و مهم زندگی است [۲۱].

کاهش استرس مبتنی بر روش درمان ذهن آگاهی

یکی از رایج‌ترین برنامه‌های موجود در ادبیات تحقیقات مربوط به ذهن آگاهی، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی است. این برنامه قبلاً به عنوان برنامه ای برای کاهش استرس و آرام سازی شناخته می‌شد [۲۲]. برنامه MBSR به وسیله‌ی کابات زین (۱۹۹۰) در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست گسترش یافت. جان کابات زین از زمان تأسیس کلینیک کاهش استرس در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست در وسترن، در دهه‌ی ۱۹۷۰ تا کنون، به بیش از ده هزار نفر با مشکلاتی چون بیماری قلبی، سرطان، ایدز، درد مزمن، مشکلات معده ای - روده ای وابسته به استرس، سردرد، فشار خون بالا، اختلالات خواب، اضطراب و وحشت زدگی کمک کرده است. اکثریت شرکت کنندگان بعد از درمان، کاهش نشانه‌های روان شناختی و جسمانی را تجربه کرده بودند و نیز تغییرات عمیق مثبتی در نگرش، رفتار و ادراک آن‌ها نسبت به خود، دیگران و جهان اطرافشان به وجود آمده بود [۱۰].

بحث و نتیجه گیری

از مباحث فوق نتیجه گرفته می‌شود که ذهن آگاهی می‌تواند در رهاسازی افراد از افکار اتوماتیک، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از این رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا کند. به علاوه با افزودن وضوح و حیات به تجربیات می‌تواند سلامتی و شادمانی را به همراه داشته باشد. نکته مهم دیگر این است که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند باعث بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی شود که از کنترل بلافصل انسان خارج است و این امر از طریق تنفس عمیق و فکر کردن آموزش داده می‌شود.

منابع و مأخذ

- [۱] قائد حیدری، فاطمه، طوقیان، نرگس. (۱۳۹۳). همبستگی تفکر انتقادی با ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان پرستاری، راهبردهای توسعه آموزش پزشکی، ۱۱(۱).
- [۲] کچویی، محسن، حسنی، جعفر (۱۳۹۷). مقایسه ذهن آگاهی و خودشفقتی در زنان دارای شاخص توده بدنی بالا و طبیعی، فصلنامه سلامت اجتماعی، ۵(۲).
- [۳] کشاورز، فاطمه (۱۳۹۵). نقش تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری در پیش بینی شادکامی دانش آموزان. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [۴] لطف‌آبادی، حسین. (۱۳۸۴). روانشناسی تربیتی. تهران: انتشارات سمت.
- [۵] مجیدیان فرد، محمد باقر، محمدی مهر، مژگان (۱۳۹۹). تدوین مدل تفکر نقادانه براساس پنج عامل بزرگ شخصیت با واسطه فرانشاخت، مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی، ۱۳(۳۸).
- [۶] مظفری، زهرا (۱۳۹۶). رابطه تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری و کمال‌گرایی در دانش‌آموزان دوم متوسطه ناحیه ۴ شهر اهواز. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [۷] ملکی، حسن؛ حبیبی پور، مجید. (۱۳۸۶). پرورش تفکر انتقادی هدف اساسی تعلیم و تربیت. فصلنامه نوآوری‌های آموزش، ۱۳۸۶، ۱۹(۶).
- [۸] موسوی، آیت (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین ذهن آگاهی با تعلل ورزی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در بین دانش‌آموزان مقطع تحصیلی متوسطه، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی
- [۹] نادری، فاطمه (۱۳۹۷). رابطه تاب‌آوری و خودکارآمدی با بهزیستی روانشناختی معنادان بهبود یافته در انجمن های معنادان منطقه ۵، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران جنوب.

- [۱۰] نصرتی، فاطمه؛ باتوانی، علیرضا؛ غباری بناب، باقر؛ مسجدسرایبی، محمدرضا (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین دلبستگی به خدا، دلبستگی به بزرگسالان و تاب‌آوری با خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۵. پژوهش در دین و سلامت. ۶ (۱). ۵-۱۸.
- [۱۱] ولی پور، موریانا، (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مشکلات رفتاری کودکان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، تهران.
- [۱۲] هاشمی، زهرا، جوکار، بهرام (۱۳۹۳). پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی و هیجانی بر مبنای عوامل روانشناختی، خانوادگی و اجتماعی: مقایسه نیمرخ پیش‌بینی ابعاد تاب‌آوری هیجانی و تحصیلی، مطالعات روانشناختی، ۱۰ (۴).
- [۱۳] هدایتی، مهشید (۱۳۹۷). رابطه بین تاب‌آوری، خستگی زناشویی و رضایت زناشویی. دانشگاه آزاد، علوم تحقیقات تهران.
- [۱۴] یاراحمدی، منصوره (۱۳۹۷). ارزیابی میزان تاب‌آوری شهر نورآباد ممسنی در برابر سوانح طبیعی (زلزله). دانشگاه مازندران.
- [۱۵] یگانه، زهرا (۱۳۹۷). رابطه بین ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با تعقل ورزشی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم تحقیقات تهران.
- [۱۶] یوسفی سعیدآبادی، رضا، یزدان پناه نوذری، علی (۱۳۸۸). بررسی تفکر انتقادی اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۸۷-۸۶. فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی، شماره اول.
- [17] 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.
- [18] Chen, Y., Xie, X., & Huang, C. C. (2021). Resilience of vocational students with disadvantaged characteristics in China: The role of mindfulness. *Children and Youth Services Review*, 122, 105917
- [19] Cheung, S., Xie, X., & Huang, C. C. (2020). Mind over matter: Mindfulness, income, resilience, and life quality of vocational high school students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5701.
- [20] Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Schulz, M. S. (1996). Thinking about risk and resilience in families. *Stress, coping, and resiliency in children and families*, 1.
- [21] Darban, L., Ashtari, S., Forghani, Z., & Yazdani, S. (2016). Evaluation of critical thinking skills among medical sciences students in Shahid Beheshti and Tehran University of Medical Sciences. *Medical Science Journal of Islamic Azad University-Tehran Medical Branch*, 26(4), 229-237.
- [22] Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2011). Why do mindful people worry less?. *Cognitive Therapy and Research*, 35(6), 505-510.