

## اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر پایه هشیاری در لحظه‌ها بر احساس امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان نوجوانان بی‌قرار و بیش‌فعال

مهسا شیران<sup>۱</sup>، زهرا نقش<sup>۲</sup>، غلامعلی افروز<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشگاه پردیس بین الملل کیش، رشته روانشناسی عمومی

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> استاد و عضو هیئت علمی، دانشکده روانشناسی، و آموزش کودکان استثنایی، استاد گروه روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده

هوشیاری در لحظه‌ها (ذهن آگاهی) از جمله مهارت‌هایی است که در حوزه روان‌شناختی می‌تواند بر بخش‌های مختلفی از جمله احساس امنیت روانی و تنظیم شناختی مؤثر باشد. در این پژوهش از این حوزه به‌عنوان یک مداخله‌گر روان‌شناختی برای نوجوانان بی‌قرار و بیش‌فعال استفاده شد. جهت دستیابی به این هدف اصلی، از آزمون‌های آماری کواریانس در دو گروه ده نفره کنترل و آزمایش استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، نوجوانان بی‌قرار و بیش‌فعال در مراکز خدماتی روان‌شناختی شهر اصفهان بوده است. نمونه آماری پژوهش حاضر، از نوع هدفمند بوده است که در مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی توحید اصفهان انجام شده است. پژوهش در دو گروه نوجوانان در دو بخش کنترل و آزمایش بین سن ۱۵-۱۳ سال انجام شده است. در ده نفر گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای انجام نشده است و در گروه آزمایش مداخله ذهن آگاهی انجام شده است. نتایج داده‌ها در دو گروه از طریق آزمایش کواریانس بررسی شده است. طبق یافته‌های پژوهش هشیاری در لحظه‌ها (ذهن آگاهی)، به‌عنوان مداخله‌گر بر احساس امنیت روانی و تنظیم شناختی نوجوانان بی‌قرار و بیش‌فعال مؤثر می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** هوشیاری در لحظه‌ها، امنیت روانی، تنظیم شناختی هیجان، نوجوانان بی‌قرار و بیش‌فعال

## ۱. مقدمه

با توجه به اهمیت امنیت روانی و کنترل هیجانات در سنین نوجوانی (به‌ویژه نوجوانان بی‌قرار و بیش‌فعال)، پرداختن به این بخش و همچنین درمان روان‌شناختی آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. با توجه به افزایش هیجانات در نوجوانان، بسیاری از مشکلات آن‌ها اگر به‌درستی مدیریت و کنترل نگردد، در ادامه مسیر زندگی منجر به مشکلات روان‌شناختی متعددی خواهد شد که کنترل و درمان آن در بزرگسالی بسیار سخت‌تر و دشوارتر خواهد شد. از طرفی اگر این مشکلات روی هم انباشته گردند، در ادامه مسیر رشد نوجوانان در زندگی، تشخیص اختلال و مشکلات ریشه‌ای آن‌ها برای روانشناسان ما نیز دشوارتر خواهد شد. از این رو، یکی از راهکارهای جلوگیری از این مشکلات استفاده از روش‌های درمانی تأثیرگذار مانند هوشیاری در لحظه‌هاست. هوشیاری در لحظه‌ها یا مداخلات روان‌شناختی بر پایه هوشیاری در لحظه به ما کمک می‌کند تا بتوانیم از بسیاری از مشکلات ایجادشده در بین نوجوانان بی‌قرار و بیش‌فعال را به خوبی در مسیر بهبود قرار دهیم. از طرفی، یادگیری این مهارت‌های هوشیاری در لحظه‌ها به همه‌ی افراد و به‌ویژه نوجوانان در بزرگسالی نیز کمک خواهد کرد تا بتوانند وضعیت روانی خود را در برابر مشکلات بالا ببرند و در نتیجه تاب‌آوری و رضایت از زندگی بهتری را تجربه کنند. از آنجایی که تأثیرات هوشیاری در لحظه‌ها بر روی تاب‌آوری یا شادکامی (رضایت از زندگی) و همچنین کنترل هیجانات در کشورهای مختلف به‌صورت جداگانه بررسی شده است. اما هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی اثرات هوشیاری در لحظه‌ها بر احساس امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجانات می‌باشد. همچنین، جهت دستیابی به این هدف اصلی، در این پژوهش، قرار است به بررسی مطالعه موردی در بین نوجوانان بی‌قرار و بیش‌فعال انجام گردد. از این رو، با این بررسی، همچنین می‌توانیم مشکلات این قشر از نوجوانان را نیز با این روش درمانی، بهبود ببخشیم و میزان اثربخش این درمان را بر روی این نوجوانان بیش‌فعال مورد آزمایش قرار دهیم. در ادامه جهت درک بهتر مسئله پژوهش، به بررسی تعدادی از مقالات در این زمینه پرداخته شده است. اختلال نارسایی توجه بیش‌فعالی<sup>۱</sup> یکی از انواع اختلال‌های عصب تحولی است که اصلی‌ترین نشانه‌های آن بی‌توجهی، بیش‌فعالی و تکانشگری می‌باشد (کوتسوکلینس و هونکاسیلتا<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). شیوع این اختلال در بین کودکان و نوجوانان سراسر دنیا بین ۵ تا ۷ درصد گزارش شده است (چویی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳)؛ و میزان شیوع در پسران نسبت به دختران در دوران کودکی و مردان نسبت به زنان در بزرگسالی بیشتر است (جانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). اختلال نارسایی توجه بیش‌فعالی در کودکان اغلب تا اواخر نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابد (گارسیا‌آرگیبای<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در گذشته اعتقاد بر این بود که این اختلال پس از نوجوانی ادامه پیدا نمی‌کند؛ اما پژوهش‌ها تداوم علائم اصلی این اختلال را به همراه برخی اختلال‌های و نقایص دیگر در بزرگسالانی که در کودکی به این اختلال مبتلا بوده‌اند، نشان داده است. ذهن آگاهی و شفقت به خود مهارت‌هایی هستند که می‌توان آن‌ها را آموخت و به مهار استرس و ایجاد انعطاف‌پذیری کمک کرد (روداز و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲). در روانشناسی غربی، هوشیاری در لحظه یا ذهن آگاهی، توسط کابات زین<sup>۷</sup> (۲۰۱۵) به‌عنوان "آگاهی لحظه‌به‌لحظه، غیر قضاوتی که با توجه به

<sup>۱</sup> Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)<sup>۲</sup> Koutsoklenis & Honkasilta<sup>۳</sup> Choi<sup>۴</sup> Jung<sup>۵</sup> Garcia-Argibay<sup>۶</sup> Rudaz et al<sup>۷</sup> Kabat-Zinn

شیوه‌ای خاص، یعنی در لحظه حال و به صورت غیر واکنشی و غیر قضاوتی پرورش می‌یابد"، تعریف شده است (روداز و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲).

## ۲- روش تحقیق

چگونگی رسیدن به مقصد توسط روش تحقیق<sup>۲</sup> انجام می‌شود. به عبارت دیگر به مجموعه فعالیت‌هایی که محقق را به سمت دستیابی به قوانین علمی رهبری می‌کند، روش گفته می‌شود. در این فصل به بررسی روش تحقیق پژوهش پرداخته شده است. جهت جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه آماده معتبر جهت امنیت روانی<sup>۳</sup> و تنظیم شناختی هیجان (گارفسکی و کرایج<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷) برای بررسی نوجوانان بی‌قرار و بیش فعال استفاده شد. مطالعه موردی پژوهش؛ بیست نفر در دو گروه ده نفره از نوجوانان بی‌قرار و بیش فعال بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر، نوجوانان بی‌قرار و بیش فعال در مراکز خدمات روان‌شناختی شهر اصفهان بوده است. نمونه آماری پژوهش حاضر، از نوع هدفمند بوده است که در مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی توحید اصفهان انجام شده است. نوجوانان بی‌قرار و بیش فعال طبق تأییدیه نظر خانم دکتر مریم گل محمدی فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان، انجام شده است. پژوهش در دو گروه نوجوانان در دو بخش کنترل و آزمایش بین سن ۱۳-۱۵ سال انجام شده است. در ده نفر گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای انجام نشده است و در گروه آزمایش مداخله ذهن آگاهی انجام شده است. نتایج داده‌ها در دو گروه از طریق آزمایش کواریانس بررسی شده است. ابزار تجزیه و تحلیل پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS بوده است.

## ۳- آمار توصیفی

در این بخش به بررسی آمار توصیفی پرسشنامه پرداخته شده است. در جداول آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان به تفکیک برای افراد گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش آزمون و پس آزمون) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد، در گروه کنترل، میانگین نمرات در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد ولی در گروه آزمایش، شاهد افزایش بیشتر نمرات امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون هستیم.

## جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد نمرات امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان در دو مرحله اندازه‌گیری به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	امنیت روانی	۳/۲۶	۰/۷۶	۴/۰۲	۰/۳۳
	تنظیم شناختی هیجان	۳/۵۶	۰/۴۳	۴/۱۲	۰/۳۲

<sup>۱</sup>Rudaz et al

<sup>۲</sup>method

<sup>۳</sup>INSTRUCTIONS AND SCORING Psychological Safety Inventory (PSI)

<sup>۴</sup>Garnefski and Kraaij

کنترل	امنیت روانی	۳/۸۱	۰/۳۷	۳/۷۸	۰/۴۵
تنظیم شناختی هیجان		۳/۸۲	۰/۳۷	۳/۸۱	۰/۳۹

#### ۴- یافته های استنباطی

در این بخش به بررسی آزمون فرضیه ها جهت تحلیل استنباطی پژوهش پرداخته شده است. ارتباط بین مداخله هوشیاری در لحظه ها (ذهن آگاهی) بر امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان بی قرار و بیش فعال بررسی شده است.

#### ۴-۱- بررسی آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای متغیر امنیت روانی

یکی از پیش فرض های تحلیل کواریانس، نرمال بودن متغیر وابسته می باشد. در این پژوهش امنیت روانی یکی از متغیرهای وابسته به هوشیاری در لحظه ها است که در این بخش به بررسی توزیع نرمال بودن آن از طریق آزمون کولموگروف اسمیرنوف پرداخته شده است. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف، در جدول ۲ جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، سطح معناداری آماره محاسبه شده بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می شود. فرض صفر در آزمون کولموگروف اسمیرنوف مشخص می کند که توزیع داده ها نرمال است. در نتیجه به دلیل این که سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ شده است، در نتیجه فرض صفر تأیید می شود و توزیع داده ها در بخش امنیت روانی نرمال بوده است.

#### جدول ۲: نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

پیش آزمون		پس آزمون	
متغیر	کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معنی داری	سطح معنی داری
امنیت روانی	۰/۲۰۱	۰/۰۶	۰/۱۱۸
			۰/۲۰

#### ۴-۲- بررسی فرضیه اول

مداخلات روان شناختی بر پایه هوشیاری در لحظه ها بر امنیت روانی نوجوانان بی قرار و بیش فعال تأثیر مثبت و معناداری دارد. به منظور بررسی اثربخشی مداخلات روان شناختی بر پایه هوشیاری در لحظه ها بر امنیت روانی نوجوانان بی قرار و بیش فعال، از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون و بررسی مفروضات آن در ادامه ارائه شده است. در ابتدا پیش فرض های لازم برای این آزمون از طریق شیب خط رگرسیونی و همگنی واریانس ها از طریق آزمون لوین بررسی شده است.

#### ۴-۲-۱- بررسی همگنی رگرسیونی در فرضیه اول

در جدول ۳، نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض اصلی انجام تحلیل کواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج، سطح معناداری سطر اثر متقابل گروه و پیش آزمون ( $p=0/20$ ) بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد؛ بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می شود.

## جدول ۳- نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
گروه * پیش آزمون	۰/۵۴	۲	۰/۲۷	۱/۷۳	۰/۲۰

## ۴-۲-۲ بررسی آزمون لوین جهت همگنی واریانس ها در فرضیه اول

همانطور که در جدول ۴ نشان داده شده است. سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ است، در نتیجه اختلاف معناداری بین واریانس گروه ها وجود ندارد و همگنی واریانس گروه ها تأیید می شود. از این رو فرض صفر ما مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار می گیرد. بدین ترتیب نتیجه می شود که مفروضه همگنی شیب های رگرسیون برقرار می باشد.

## جدول ۴: نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
امنیت روانی	۰/۱۲۱	۱	۱۸	۰/۷۳۲

## ۴-۲-۳ آزمون تحلیل کواریانس در فرضیه اول

استفاده از کواریانس<sup>۱</sup> در زمانی که یا چند متغیر خارجی مزاحم وجود دارد که در متغیر وابسته اثر می گذارد. همچنین در مواقعی که بین متغیر یا متغیرهای مزاحم وابسته رابطه وجود داشته باشد، از این آزمون استفاده می گردد. در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات امنیت روانی در گروه های آزمایش و کنترل، در مرحله پس آزمون، نشان داده شده است. مقدار F به دست آمده برابر با ۴/۱۶ است و سطح معنی داری آن نیز کوچکتر از ۰/۰۵ می باشد ( $p < 0.05$ ). از این رو فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تأیید قرار می گیرد. در نتیجه مشخص می شود که متغیر مداخلات روان شناختی بر پایه هوشیاری در لحظه ها بر متغیر امنیت روانی نوجوانان بی قرار و بیش فعال پس از آزمایش، رابطه معنادار داشته است. این نشان دهنده این است که امنیت روانی نوجوانان بی قرار و بیش فعال پس از جلسات آموزشی هوشیاری در لحظه ها، تغییرات معنادار داشته است. بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون، می توان نتیجه گرفت که مداخلات روان شناختی بر پایه هوشیاری در لحظه ها بر امنیت روانی نوجوانان بی قرار و بیش فعال تأثیر مثبت و معناداری داشته است.

<sup>۱</sup> Ancova

### جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه امنیت روانی در گروه کنترل (پیش از آزمون) و گروه آزمایش (پس از آزمون)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	۴۱	۱	۴۱	۲۸۷	۰/۱۰۸	۰/۱۴
پس از آزمون	۶۰	۱	۶	۴۰۱۶	۰/۰۵	۰/۱۹
خطا	۲۰۴۶	۱۷	۱۵			
کل	۳۰۶۹	۲۰				

#### ۱-۳-۴- بررسی همگنی رگرسیونی در فرضیه دوم

نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض اصلی انجام تحلیل کواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۶، سطح معناداری سطر اثر متقابل گروه و پیش آزمون ( $p=0/051$ ) بزرگتر از  $0/05$  می باشد؛ بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می شود.

### جدول ۶: نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
گروه * پیش آزمون	۴۴۲۷/۵۷	۲	۲۲۱۳/۷۸	۱۲۴/۴۴	۰/۰۵۱

#### ۴-۴- بررسی توزیع داده ها در آزمون کولموگروف-اسمیرنف در تنظیم شناختی هیجان

در جدول ۷، نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، سطح معناداری آماره محاسبه شده بزرگتر از  $0/05$  می باشد بنابراین فرض صفر، نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می شود.

### جدول ۷- نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

پیش آزمون		پس آزمون		متغیر
کولموگروف-اسمیرنف	سطح معنی داری	Z کالموگروف اسمیرنوف	سطح معنی داری	تنظیم شناختی هیجان
۰/۱۱۸	۰/۲۰	۰/۱۲۱	۰/۲۰	

## ۴-۵- بررسی آزمون لوین جهت همگنی واریانس ها در فرضیه دوم

طبق جدول ۸، میزان معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ است، در نتیجه می توان گفت که اختلاف معناداری بین واریانس گروه ها وجود ندارد و همگنی واریانس گروه ها، تأیید می شود. از این رو فرض صفر ما مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار می گیرد. بدین ترتیب نتیجه می شود که مفروضه همگنی واریانس ها، برقرار می باشد.

## جدول ۸: نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
تنظیم شناختی هیجان	۳/۵۷	۱	۱۸	۰/۰۷۵

## ۴-۶- آزمون تحلیل کواریانس در فرضیه دوم

در جدول ۹، نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات تنظیم شناختی هیجان در گروه های آزمایش و کنترل، در مرحله پس آزمون، نشان داده شده است. مقدار F به دست آمده برابر با ۱۷.۳۳ است و سطح معنی داری آن نیز کوچکتر از ۰/۰۵ می باشد ( $p < 0/05$ ). از این رو فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تأیید قرار می گیرد. بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون، می توان نتیجه گرفت که مداخلات روان شناختی بر پایه هوشیاری در لحظه ها بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان بی قرار و بیش فعال تأثیر مثبت و معناداری داشته است.

## جدول ۹: نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش (پس از آزمون) و

## گروه کنترل (پیش از آزمون)

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	۱.۳۱	۱	۱.۳۱	۲۱.۵۰	.۰۰۱	.۵۶
پس از آزمون	۱.۰۶	۱	۱.۰۶	۱۷.۳۳	.۰۰۱	.۵
خطا	۱.۰۳	۱۷	.۰۶			
کل	۳۱۸.۰۴	۲۰				

## ۷-۴- جلسات آموزشی مربوط به مداخله ذهن آگاهی یا هشیاری در لحظه ها

در این پژوهش از ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله گر بر امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان نوجوانان بی قرار و بیش فعال پرداخته شده است. جهت دستیابی به این هدف اصلی، از پرسشنامه استاندارد امنیت روانی جهت بررسی امنیت روانی در نوجوانان بیش فعال قبل از جلسات آموزشی ذهن آگاهی (پیش از آزمون) و بعد از جلسات آموزشی ذهن آگاهی (پس از آزمون) در هر دو گروه ده نفره کنترل و آزمون بررسی شد. نتایج این تجزیه و تحلیل داده های انجام شده در این فصل از طریق آزمون های پیش فرض و تحلیل کواریانس بررسی شد. نتایج نشان داد که مداخله ذهن آگاهی یا هشیاری در لحظه ها بر امنیت روانی نوجوانان بی قرار و بیش فعال مؤثر بوده است. همچنین، در بخش بعدی، به اثربخشی ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله گر بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان بی قرار و بیش فعال پرداخته شد. جهت دستیابی به این هدف اصلی، از پرسشنامه استاندارد تنظیم شناختی هیجان جهت بررسی تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان بیش فعال قبل از جلسات آموزشی ذهن آگاهی (پیش از آزمون) و بعد از جلسات آموزشی ذهن آگاهی (پس از آزمون) در هر دو گروه ده نفره کنترل و آزمون بررسی شد. نتایج این تجزیه و تحلیل داده های انجام شده در این فصل از طریق آزمون های پیش فرض ها نرمال بودن، همگنی واریانس ها و تحلیل کواریانس بررسی شد. نتایج نشان داد که مداخله ذهن آگاهی یا هشیاری در لحظه ها بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان بی قرار و بیش فعال اثر معنی دار مثبت داشته است. جلسات آموزشی ذهن آگاهی در قالب ۸ جلسه با موضوعات جدول ۱۰ برای نوجوانان بیش فعال انتخاب شده انجام شد.

## جدول ۱۰- شرح جلسات آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اساس دیدگاه چاسکالون (۲۰۱۱)

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	معارفه و دعوت شرکت کنندگان به بحث پیرامون جلسات، معرفی کلی برنامه کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی، مؤلفه ها، اهداف و انتظارات از مداخله، آموزش توجه برشی، دادن پس خوراند و بحث پیرامون تمرین انجام شده، ارائه توضیحاتی پیرامون سیستم هدایت خودکار، نحوه کاربرد آگاهی در لحظه حاضر از احساسات بدنی، ارائه تکلیف
جلسه دوم	مرور تکلیف هفته گذشته و بحث پیرامون آن، تمرین واریسی بدن، تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس، بازخورد مراقبه تنفس، توضیح تصویری تمرینات کششی یوگا به همراه اجرای آن ها، آموزش نحوه ی ثبت تجربیات خوشایند، تعیین تکلیف هفته آینده
جلسه سوم	مرور تکالیف هفته گذشته، انجام نشست هوشیارانه با آگاهی از تنفس (مراقبه نشسته)، بحث و بازخورد پیرامون تمرین مراقبه نشسته، انجام تمرینات یوگا به صورت گروه های ۵ نفری، تمرین تنفس سه دقیقه ای، آموزش نحوه ی ثبت تجارب ناخوشایند، ثبت تجارب ناخوشایند به عنوان تکلیف خانگی
جلسه چهارم	مرور تکالیف هفته گذشته، انجام مجدد تمرین واریسی بدنی، تمرین ۵ دقیقه ای دیدن یا شنیدن، تمرین مجدد نشست هوشیارانه با آگاهی از تنفس و بدن، تعیین تکلیف خانگی
جلسه پنجم	مرور تکالیف های هفته گذشته، تمرین تنفس، تمرین نشست هوشیارانه (آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار)، توضیحاتی پیرامون تنش و شناسایی واکنش های شرکت کنندگان نسبت به آن، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس های بدنی، انجام یوگای هوشیارانه، تمرین تنفس سه دقیقه ای، تعیین تکلیف هفته آینده
جلسه ششم	مرور تکالیف هفته گذشته و بحث پیرامون آن، تمرین واریسی بدنی، انجام یوگای هوشیارانه، انجام مراقبه نشسته (حضور ذهن از صداها و افکار)، تعیین تکلیف هفته آینده
جلسه هفتم	مرور تکالیف هفته گذشته، تکرار تمرینات جلسات قبل، تهیه فهرستی از فعالیت های لذت بخش، آموزش مراقبه کوهستان، تعیین تکالیف هفته آینده
جلسه هشتم	مرور تکالیف هفته گذشته، تمرین واریسی بدنی، بازنگری کل برنامه و مهارت های آموزش داده شده با توجه به اهداف اولیه شرکت کنندگان در مداخله به روش گروهی، بحث در مورد برنامه ها و تمرینات، پایان دادن به کلاس با آخرین مراقبه و تأکید بر اجرای روزانه و مداوم تمرینات آموزش داده شده در طی ۸ جلسه



## ۵- بحث

اختلال نقص توجه و بیش فعالی (ADHD) یکی از شایع ترین اختلالات روان شناختی در خدمات روان پزشکی کودک است (باناسچوسکی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷) که با بی توجهی، بیش فعالی و تکانشگری مشخص می شود. کودکان مبتلا به ADHD نتایج منفی را در نوجوانی و بزرگسالی تجربه می کنند. علاوه بر این، نوجوانان مبتلا به ADHD مشکلات اجتماعی و چالش های تحصیلی را تجربه می کنند و احتمال ترک تحصیل در آن ها بیشتر است (دوورسکی و لانگبرگ، ۲۰۱۶؛ فلمینگ و مک ماهون، ۲۰۱۲؛ مراگ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). برای اکثر جوانان در کشورهای توسعه یافته، سال های از اواخر نوجوانی تا دهه بیست با تغییرات و گذارهای عمیق مشخص می شود (آرنت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ ۲۰۰۰). در طول قرن بیستم، نیروهای اجتماعی و اقتصادی مانند تحصیلات طولانی تر، عدم اشتغال پایدار و سن دیرتر والدین، گذار به بزرگسالی را پیچیده تر کرده و ورود به بزرگسالی را طولانی تر کرده است (اسمیت و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱؛ وود و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸). در نتیجه، بزرگسالی در حال ظهور به عنوان یک مرحله رشدی متمایز در نظر گرفته شده است که تقریباً بین سنین ۱۸ تا ۲۹ سالگی را در بر می گیرد. در این بین نوجوانی و بررسی این دوره یکی از شکاف های موجود در پژوهش های پیشین بوده است که در این پژوهش به آن پرداخته شد. مرکز ملی آموزش آمار (هاسار<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). گزارش داده است که ۴۱ درصد از آمریکایی های ۱۸ تا ۲۴ ساله در سال ۲۰۱۸ وارد کالج می شوند و این امر آن را به یک تجربه مشترک برای بسیاری از بزرگسالان در حال ظهور تبدیل می کند. «کالج آمریکایی محیط کاملاً نوظهور بزرگسالان است» (آرنت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). در ایران اکثر نوجوانان اغلب در مدرسه و دبیرستان و درگیر کنکور هستند، در این مدت، نوجوانان زمان قابل توجهی بدون ساختار هستند و با رفتن به دانشگاه با افراد زیادی ملاقات می کنند که به آن ها امکان می دهد طیف وسیعی از تجربیات زندگی را به دست آورند (آرنت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶). اگرچه ظهور بزرگسالی برای بیشتر افراد تجربه مثبتی است (آرنت<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰). این مرحله از زندگی نیز با تغییرات سریع و مکرر سبک زندگی آشفته است و بسیاری را در برابر استرس و اختلالات روانی آسیب پذیر می کند (آرنت و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۴؛ وود و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۸)؛ بنابراین، نوجوانی یک بخش مهمی از سنین افراد دارای اختلال بیش فعالی است که می تواند قبل از وارد شدن به دوره های بزرگسالی و ایجاد بحران های دیگر، کنترل گردد. در این فصل به نتیجه گیری نهایی اثربخشی مداخلات روان شناختی بر پایه هشیاری در لحظه ها بر احساس امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان نوجوانان بی قرار و بیش فعال پرداخته شده است. طبق مطالعات و

<sup>۱</sup>Banaschewski et al<sup>۲</sup>Dvorsky & Langberg ; Fleming & McMahon ; Mrug et al<sup>۳</sup>Arnett<sup>۴</sup>Smith et al<sup>۵</sup>Wood et al<sup>۶</sup>Hussar et al<sup>۷</sup>Arnett<sup>۸</sup>Arnett<sup>۹</sup>Arnett<sup>۱۰</sup>Arnett et al<sup>۱۱</sup>Wood et al

بررسی های انجام شده مشخص شد که ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله گر مؤثر برای احساس امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان نوجوانان بی قرار و بیش فعال بوده است. وجود چالش های بیشتر افراد به ویژه افراد دارای اختلال بیش فعالی در دوره های دانشگاهی منحصربه فرد خواهد بود، در این دوره خواسته های تحصیلی، انتظارات اجتماعی و خانوادگی در مورد موفقیت تحصیلی و برای بسیاری از افراد ایجاد تعادل بین کار و مطالعه پاره وقت مطرح می باشد (بونی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). متأسفانه، یک مطالعه جدیدتر نشان داد که سلامت روانی دانشجویان کالج ایالات متحده به طور کلی در طول دهه گذشته بدتر شده است (دافی و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). تمرکز مطالعه حاضر، بر تأثیر ذهن آگاهی یا هوشیاری در لحظه ها بر امنیت روانی و تنظیم شناختی نوجوانان بیش فعال بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مداخلات بر پایه هشیاری در لحظه ها بر احساس امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان نوجوانان بی قرار و بیش فعال مؤثر می باشد. در نتیجه، نوجوانان دارای اختلال بیش فعالی می توانند با آموزش های مربوط به ذهن آگاهی به احساس امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجان بهتری دست پیدا نمایند. استفاده از جلسات ذهن آگاهی در سنین نوجوانی و قبل از بحران های بیشتر افراد دارای اختلال بیش فعالی می تواند به کنترل بهتر این اختلال در این سنین کمک نماید. بسیاری از فراز و نشیب های لحظه ای حالات عاطفی را می توان از طریق آموزش های خاصی مانند ذهن آگاهی و شفقت پرورش داد (روداز و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). یکی دیگر از مزیت های هوشیاری در لحظه این است که به شرایط بیرونی وابسته نیست و فرد می تواند با تمرکز و جلسات آموزشی تخصصی آن ها را در نوجوانی فرا بگیرد. به طور خاص، روداز و همکاران (۲۰۲۰) سعادت را به عنوان یک شادی درونی نامحدود و ابدی توصیف می کند که بر اساس یک حالت ذهنی آرام و قلبی دلسوز است. آن ها همچنین فرض می کنند که سعادت با شرایط بیرونی مختل نمی شود و بنابراین به فرد منابع درونی برای مقابله با فراز و نشیب های زندگی می دهد. علاوه بر این، روداز و همکاران (۲۰۲۰) پیشنهاد می کند که سعادت را می توان با شیوه های طراحی شده برای ایجاد شادی در اینجا و اکنون (یعنی با لذت بردن از شگفتی های زندگی که همیشه وجود دارد مانند آسمان آبی)، جستجوی شادی پایدار در درون خود (یعنی با انتظار نداشتن) توسعه داد. برای شرایط بیرونی که برای خوشبختی باید به دست آید، مانند یک شغل عالی)، قدردانی از آنچه که داریم (یعنی قدردانی از آنچه در اینجا و اکنون داریم مانند چشمان سالم) و پیروی از خواسته های آفتی قلبی (یعنی. با پرسیدن از خودمان که می خواهیم در زندگی خود چه کنیم و آیا این ما را واقعاً خوشحال می کند) می توان به شادی پایدار در درون خود دست پیدا نمود. از آنجایی که نوجوانی یک مرحله رشدی است که با تغییرات مکرر و بی ثباتی مشخص می شود (مانند ترک خانه والدین، آشنایی با شرکای عاشقانه بالقوه، ورود به مطالعه و غیره) همراه است، در نتیجه کنترل آن در نوجوانان بی قرار و بیش فعال بیشتر از پیش اهمیت دارد. در روانشناسی غربی، ذهن آگاهی توسط کابات زین (۲۰۱۵) به عنوان "آگاهی لحظه به لحظه، غیر قضاوتی که با توجه به شیوه ای خاص، یعنی در لحظه حال و به صورت غیر واکنشی و غیر قضاوتی پرورش می یابد"، تعریف شده است. تا آنجا که ممکن است بدون قضاوت و با دل باز (ص ۱۴۸۱). از آنجا که افزایش ذهن آگاهی، آگاهی از واکنش های معمولی یا خودکار را افزایش می دهد و پاسخ های عمدی انطباقی را تشویق می کند، اعتقاد بر این است که استرس را کاهش می دهد و بهزیستی افراد را افزایش می دهد (کانگ و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). تعداد فزاینده ای از تحقیقات نشان می دهد که ذهن آگاهی و شفقت به خود با عاطفه مثبت بیشتر، کاهش احساسات منفی و رضایت بیشتر از زندگی، همه شاخص های بهزیستی ذهنی یا عاطفی مرتبط هستند (کنگ و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱؛ زسین و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). همچنین، شواهدی وجود دارد که حاکی از آن است که ذهن

<sup>۱</sup>Boni et al<sup>۲</sup>Duffy et al<sup>۳</sup>Rudaz et al<sup>۴</sup>Kang et al<sup>۵</sup>Keng and et al

آگاهی و شفقت به خود با بهزیستی یا شکوفایی روان‌شناختی مرتبط هستند (ساتیسی و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳؛ زسین و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). در نتیجه می‌توان از اثرات ذهن آگاهی و شفقت ورزی به خود نیز برای امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجانات استفاده نمود. شواهدی وجود دارد که مؤلفه‌های شفقت به خود تأثیر متفاوتی بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان داشته است: پسران بیشتر از ذهن آگاهی و دختران بیشتر از انسانیت مشترک بهره می‌برند (سان و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی مدرسه برای جوانان و ملاحظات مربوط به اضطراب، افسردگی و جو مثبت مدرسه بررسی شده است. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۵</sup> با تحقیقاتی که در مورد اثربخشی آن‌ها در جمعیت جوان انجام می‌شود، در حال افزایش است. پس از تجزیه و تحلیل مقدماتی ادبیات موجود و با توجه به اثرات مثبت چنین برنامه‌هایی، ارزیابی شده است که آیا تحقیقات پیامدهای مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی را بر روی کودکان و نوجوانان، با توجه به افسردگی، اضطراب و جو مدرسه در نظر گرفته شده است یا خیر. هدف پژوهش برآورد اثرات ذهن آگاهی به‌عنوان مداخلات نوآورانه است که به جوانان در محیط‌های مدرسه، با توجه ویژه به نتایج اضطراب، افسردگی و جو مدرسه، کمک می‌کند. روش تحقیق این مقاله، مرور به بررسی ادبیات موجود در زمینه ذهن آگاهی، با استفاده از مدل‌های کارآزمایی کنترلی شبه تجربی و تصادفی<sup>۶</sup> با هدف جوانان (۵ تا ۱۸ سال) در محیط‌های مدرسه بوده است. نتایج نشان‌دهنده اختلاف در متغیرهای روش‌شناختی و پیاده‌سازی، انواع مداخلات، آموزش‌های مربی، اقدامات ارزیابی و انتخاب شیوه‌ها و تمرین‌ها است که مقایسه اثرات مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی موجود در مدرسه را دشوار می‌کند. سازگاری در تنظیم هیجانی و رفتاری، رفتارهای اجتماعی و کاهش استرس و اضطراب در دانش آموزان مشاهده شد. نتایج این بررسی سیستماتیک همچنین نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می‌توانند واسطه‌های بالقوه در بهبود رفاه دانش‌آموزان و عوامل محیطی مانند جو مدرسه و کلاس باشند. به‌طور خاص، احساس امنیت و اجتماع کودکان را می‌توان با بهبود کیفیت روابط بین دانش آموزان، همسالان آن‌ها و معلمان بهبود بخشید. تحقیقات آینده باید ترکیب دیدگاه‌های جوی مدرسه را در نظر بگیرد، مانند اجرای رویکردهای مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، کل مدرسه و استفاده از طرح‌ها و روش‌های مطالعه قابل تکرار و مقایسه، در حالی که ظرفیت‌ها و محدودیت‌های بافت دانشگاهی و سازمانی را در نظر می‌گیرد (مونسیلیون<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳). مطالعات قبلی نشان داده‌اند که ذهن آگاهی می‌تواند از رفاه افراد آسیب‌دیده اجتماعی-اقتصادی محافظت کند. این مقاله به بررسی نقش‌های میانجی تاب‌آوری و تبعیض درک شده در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی (از جمله رضایت از زندگی و پریشانی روان‌شناختی) در بین دانشجویان محروم از لحاظ اقتصادی-اجتماعی می‌پردازد. یک پرسشنامه برای ۹۱۹ دانشجوی لیسانس (۴۸٪ زن، ۱۷ تا ۲۵ ساله) که از نظر اجتماعی و اقتصادی محروم بودند، اجرا شده است. بر اساس نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری، ذهن آگاهی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و با پریشانی روانی رابطه منفی داشت. این دو رابطه در طول سه مسیر میانجی‌گری شدند: تاب‌آوری بالاتر، تبعیض درک شده کمتر و مسیر متوالی از انعطاف‌پذیری بالاتر به تبعیض درک شده کمتر. این نتایج نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با افزایش تاب‌آوری و کاهش تبعیض درک شده به‌طور مثبت با رضایت بیشتر از زندگی و ارتباط منفی با پریشانی روانی در بین دانشجویان محروم

<sup>۱</sup>Zessin and et al<sup>۲</sup>Satici and et al<sup>۳</sup>Zessin and et al<sup>۴</sup>Sun and et al<sup>۵</sup>Mindfulness-based interventions (MBIs)<sup>۶</sup>quasi-experimental and randomized control trial (RCT)<sup>۷</sup>Monsillion

از لحاظ اقتصادی-اجتماعی مرتبط است. یافته‌ها را می‌توان برای طراحی خدمات مراقبت‌های بهداشتی روان‌شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای جمعیت‌های آسیب‌دیده از نظر اقتصادی-اجتماعی به کار برده شده است (وو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

## ۶- نتیجه‌گیری نهایی

در روانشناسی غربی، ذهن آگاهی توسط کابات زین (۲۰۱۵) به‌عنوان "آگاهی لحظه به لحظه، غیر قضاوتی که با توجه به شیوه‌ای خاص، یعنی در لحظه حال و به صورت غیر واکنشی و غیر قضاوتی پرورش می‌یابد"، تعریف شده است. از آنجا که افزایش ذهن آگاهی، آگاهی از واکنش‌های معمولی یا خودکار را افزایش می‌دهد و پاسخ‌های عمدی انطباقی را تشویق می‌کند، اعتقاد بر این است که استرس را کاهش می‌دهد و بهزیستی افراد را افزایش می‌دهد (کانگ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). از طرفی آماده‌سازی نوجوانان بیش فعال برای دوره فعالیت‌های کاری در جوانی و بزرگسالی از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. این موارد در پرسشنامه امنیت روانی قرار داده شد که در بخش‌های مختلف ریسک‌پذیری بین فردی، اعتماد و احترام متقابل در محیط، پشتیبانی سازمانی و ساختاری، هویت و شفافیت در زمینه تیم و رهبری حمایتی را تقویت می‌کند که منجر به امنیت روانی بهتری می‌گردد. در نتیجه فرد دارای اختلال بیش فعالی می‌تواند بعد از گذار از دوره نوجوانی یا در همان دوره برای محیط‌های کاری آماده گردد. این موارد برای دانش آموزان پسر بسیار شدت و اهمیت بیشتری خواهد داشت، به دلیل این که آن‌ها بعد از دوره نوجوانی باید وارد بازار کار و محیط‌های اجتماعی بیشتری شوند. استفاده از هوشیاری در لحظه به افراد دارای اختلال بیش فعالی کمک می‌کند که بتوانند با آموزش‌هایی به شادی پایدار و امنیتی روانی از درون دست پیدا نمایند. همچنین، استفاده از ذهن آگاهی، جهت تنظیم شناختی هیجانات در افراد دارای اختلال بیش فعالی بسیار کاربردی‌تر است. آموزش مداوم در زمینه ذهن آگاهی و ارائه این مهارت به‌ویژه در دوران نوجوانی برای افراد دارای اختلال بیش فعالی بسیار مفید است، دوره‌ای که مشخصه آن تغییرات مکرر و سریع سبک زندگی است که می‌تواند نوجوانان بیش فعال را در از لحاظ امنیت روانی و تنظیم شناختی هیجانات بهبود ببخشد. نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در این موارد خلاصه نمود:

- ۱- آموزش‌های مداوم ذهن آگاهی یا هوشیاری در لحظه‌ها برای نوجوانان بیش فعال
- ۲- بهبود امنیت روانی نوجوانان بیش فعال جهت وارد شدن به شرایط محیطی تیم‌های کاری و شرایط محیطی جامعه با استفاده از مداخله‌گر هوشیاری در لحظه‌ها
- ۳- بهبود تنظیم شناختی هیجانات در نوجوانان بیش فعال به دلیل آمادگی آن‌ها برای وارد شدن به دوره بزرگسالی و بهبود شرایط هیجانات آن‌ها در زندگی با استفاده از مداخله‌گر هوشیاری در لحظه‌ها
- ۴- آمادگی نوجوانان بیش فعال برای صحبت کردن در مورد اشتباهات، درخواست کمک از دیگران، جستجوی بازخورد و آزمایش در کنترل شرایط زندگی خود با بهبود احساس امنیت روانی آن‌ها
- ۵- ایجاد اعتماد و احترام متقابل به دیگران با اعضای تیم یا همکاران خود. به‌طور مثال با بهبود امنیت روانی، فرد دارای اختلال بیش فعالی می‌تواند در تیم فعالیت داشته باشد و همچنین اهداف مثبتی را برای کمک کردن و احترام گذاشتن به یکدیگر، به اشتراک بگذارند.

<sup>۱</sup>Wu

<sup>۲</sup>Kang et al

- ۶- با حمایت، تشویق و ترغیب رشد شخصی و اولویت دادن به حل مسائل باز و کارآمد می تواند امنیت روانی بیشتری را تجربه کند و با استفاده از جلسات آموزشی ذهن آگاهی می تواند به حمایت و رشد شخصی و درونی خود بپردازد.
  - ۷- با بهبود تنظیم شناختی هیجانات می تواند کمتر به سرزنش خود بپردازد و شفقت ورزی به خود را افزایش دهد.
  - ۸- با پذیرش هر شرایطی می تواند منجر به بهبود تنظیم شناختی هیجانات خود گردد.
  - ۹- با بهبود تنظیم شناختی هیجانات با مداخله گری ذهن آگاهی می توانیم در نوجوانان اختلال بیش فعالی، نشخوار فکری را کاهش دهیم و با افزایش تمرکز جنبه های مثبت به بهبود وضعیت هیجانات آن ها بپردازیم.
  - ۱۰- با تمرکز مجدد بر روی برنامه ریزی می توان تنظیم شناختی هیجانات در نوجوانان اختلال بیش فعالی را بهبود بخشید.
  - ۱۱- با یادگیری ارزیابی مجدد مثبت و داشتن چشم انداز می توانیم بر تنظیم شناختی هیجانات در نوجوانان اختلال بیش فعالی از طریق مداخله گر ذهن آگاهی تأثیر مثبت بگذاریم.
  - ۱۲- با کاهش فاجعه سازی و سرزنش خود و دیگران می توانیم تنظیم شناختی هیجانات در نوجوانان اختلال بیش فعالی از طریق مداخله گر ذهن آگاهی را بهبود ببخشیم. همچنین طبق پژوهش های پیشین استفاده از شفقت ورزی به خود و دیگران بسیار مؤثر خواهد بود.
- محدودیت های متفاوتی از قبیل پیدا نمودن نوجوانان بیش فعال و همچنین برگزاری جلسات آموزشی ذهن آگاهی برای آن ها به دلیل اختلال عدم تمرکز آن ها و عدم پیگیری آن ها برای جلسات هوشیاری در لحظه وجود دارد که باید برای این موارد نیز راهکارهایی جهت تشویق و ترغیب آن ها به ادامه دادن آن آموزش ها ارائه گردد. از این رو، نوع جلسات آموزشی نیز باید برای آن ها به گونه ای متفاوت تدریس گردد.

## منابع

- Arnett, J. J. (۲۰۰۰). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(۵), ۴۶۹-۴۸۰. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J. (۲۰۱۶). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(۳), ۲۱۹-۲۲۲. <https://doi.org/10.1177/2167696815058742>
- Arnett, J. J. (۲۰۰۷). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(۲), ۶۸-۷۳. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (۲۰۱۴). The new life stage of emerging adulthood at ages ۱۸-۲۹ years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(۷), ۵۶۹-۵۷۶. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7).

- Banaschewski, T., Becker, K., Döpfner, M., Holtmann, M., Rösler, M., & Romanos, M. (۲۰۱۷). Attention-deficit/hyperactivity disorder. *Deutsches Arzteblatt international*, 114(۹), ۱۴۹-۱۵۹. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0149>.
- Boni, R. A. D. S., Paiva, C. E., De Oliveira, M. A., Lucchetti, G., Fregnani, J. H. T. G., & Paiva, B. S. R. (۲۰۱۸). Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PloS One*, 13(۳), e۰۱۹۱۷۴۶. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191746>.
- Dvorsky, M. R., & Langberg, J. M. (۲۰۱۶). A review of factors that promote resilience in youth with ADHD and ADHD symptoms. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19(۴), ۳۶۸-۳۹۱. <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0216-z>.
- Duffy, M. E., Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (۲۰۱۹). Trends in mood and anxiety symptoms and suicide-related outcomes among US undergraduates, ۲۰۰۷-۲۰۱۸: Evidence from two national surveys. *Journal of Adolescent Health*, 65(۵), ۵۹۰-۵۹۸. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.04.033>.
- Fleming, A. P., & McMahon, R. J. (۲۰۱۲). Developmental context and treatment principles for ADHD among college students. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(۴), ۳۰۳-۳۲۹. <https://doi.org/10.1007/s10567-012-0121-z>.
- Hussar, B., Zhang, J., Hein, S., Wang, K., Roberts, A., Cui, J., Smith, M., Bullock Mann, F., Barmer, A., & Dilig, R. (۲۰۲۰). *The condition of education 2020* (NCES ۲۰۲۰-۱۴۴). U.S. Department of Education. National Center for Education Statistics. Retrieved June, ۲۰۲۱, from <https://nces.ed.gov/pubsearch/pubsinfo.asp?pubid=۲۰۲۰۱۴۴>.
- Kabat-Zinn, J. (۲۰۱۵). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(۶), ۱۴۸۱-۱۴۸۳. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (۲۰۱۱). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(۶), ۱۰۴۱-۱۰۵۶. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (۲۰۱۳). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(۲), ۱۹۲-۲۰۱. <https://doi.org/10.1177/1754073912451629>.
- Mrug, S., Molina, B. S., Hoza, B., Gerdes, A. C., Hinshaw, S. P., Hechtman, L., & Arnold, L. E. (۲۰۱۲). Peer rejection and friendships in children with attention-deficit/hyperactivity disorder: Contributions to long-term outcomes. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(۶), ۱۰۱۳-۱۰۲۶. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9610-2>.
- Monsillion, J.; Zebdi, R.; Romo-Desprez, L. (۲۰۲۳), School Mindfulness-Based Interventions for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate—A Systematic Literature Review. *Children* ۲۰۲۳, ۱۰, ۸۶۱. <https://doi.org/10.3390/children10050861>.
- Rudaz, Myriam, Thomas Ledermann & Frank D. Fincham (۲۰۲۲). Caring for bliss moderates the association between mindfulness, self-compassion, and well-being in college-attending emerging adults, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2022.2036790.

Rudaz, M., Ledermann, T., May, R. W., & Fincham, F. D. ۲۰۲۰. A brief scale to measure caring for bliss: Conceptualization, initial development, and validation. *Mindfulness*, 11(۳), ۶۱۵-۶۲۶. <https://doi.org/۱۰.۱۰۰۷/s۱۲۶۷۱-۰۱۹-۰۱۲۶۷-۸>.

- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (۲۰۱۶). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, ۲۸۸-۲۹۲. <https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.paid.۲۰۱۶.۰۶.۰۱۱>.

-Smith, C., Christoffersen, K., Davidson, H., & Herzog, P. S. ۲۰۱۱. *Lost in transition: The dark side of emerging adulthood*. Oxford University Press.

-Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. ۲۰۱۳. Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(۴), ۸۵-۹۹. <https://doi.org/۱۰.۵۳۳۴/pb-۵۳-۴-۸۵>.

- Wu, Jia, Qianfeng Li, Peilian Chi, Junfeng Zhao, Jingbo Zhao, ۲۰۲۱, Mindfulness and well-being among socioeconomically disadvantaged college students: Roles of resilience and perceived discrimination, *Current Psychology* <https://doi.org/۱۰.۱۰۰۷/s۱۲۱۴۴-۰۲۱-۰۱۷۹۶-۳>.

- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., and Kuo, A. ۲۰۱۸. Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon (Ed.). *Handbook of life course health development* (pp. ۱۲۳-۱۴۳). Springer Nature.

-Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. ۲۰۱۵. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(۳), ۳۴۰-۳۶۴. <https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/aphw.۱۲۰۵۱>.