

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری، خودتنظیمی هیجانی و امید به زندگی دانشجویان متاهل دانشگاه پاکدشت

مریم کبریایی^۱، راضیه رشمئی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، مدرس دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور پاکدشت

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری، خودتنظیمی هیجانی و امید به زندگی دانشجویان متاهل در دانشگاه پاکدشت می باشد. طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی می باشد و از نظر هدف یک پژوهش کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان متاهل در شهرستان پاکدشت که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل هستند، می باشد که نمونه پژوهش را تعداد ۳۶ نفر از دانشجویان و از طریق نمونه گیری در دسترس تشکیل می دهند. به منظور جمع اوری اطلاعات پژوهش از پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی گراس و جان (۲۰۰۳) و پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱). همچنین به منظور آموزش در گروه آزمایش از برنامه آموزش ذهن آگاهی بوردیک (۲۰۱۴) استفاده شد. از نرم افزار آماری SPSS جهت تحلیل فرضیات پژوهش استفاده شد. روش تحلیل کوواریانس تک متغیری و چندمتغیری به منظور سنجش فرضیات پژوهش در نظر گرفته شد و نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری، خودتنظیمی هیجانی و امید به زندگی دانشجویان متاهل تاثیر معناداری دارد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، تاب آوری، خودتنظیمی هیجانی، امید به زندگی

۱. مقدمه

تفکر از جمله موضوعاتی است که از دیر باز همواره ذهن اندیشمندان را به خود مشغول داشته است. چراکه آنان واقف بودند، انسان فرهنگ و تمدن خویش را مدیون تفکر است. این عقیده که نیروی تفکر انسان است که او را از سایر موجودات متمایز و پیشرفت انسان در زمینه علمی، ادبی، هنری و معنوی همه در نتیجه تفکر اندیشمندان است، همواره مطرح بوده است (قره بیگی، ۱۴۰۳). این در حالی است که در سیستم آموزش و پرورش امروزه متأسفانه به دلیل پیشرفت های علوم و فنون و بر اساس بعضی از رویکردهای روانشناختی، مدارس توجه خود را به انتقال اطلاعات و حقایق معطوف کرده و از تربیت انسانهای متفکر و خلاق فاصله گرفته اند. یکی از ابزارهای آموزشی برای رشد دانش آموزان خلاق و توانمندتر آموزش ذهن آگاهی به دانشجویان می باشد. یکی از ویژگی های انسان موفق کسب مهارت های لازم برای مدیریت بر خود (رفتار، هیجان، ذهن و ...) است (دگ، ۲۰۲۳). با توجه به مشغله های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پر استرسی که پیرامون اکثریت ما وجود دارد، اهمیت مدیریت کردن ذهن بیش از پیش نمایان می شود. برای مدیریت ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی شناخته و با مدیریت آن، از حداکثر توانمندی بهره برد (اوندریکووا، ۲۰۲۳). ذهن آگاهی راهکاری موثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهن و مدیریت بر آن است. ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه ها است به طوری که بهتر بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی، همانطور که اتفاق می افتد، کمک می کند (ماتار، شارما، بالاچاندر، کانداول و ردی، ۲۰۲۱). مهارتهایی در این برنامه بکارگرفته می شود که با ارائه فرصتهایی برای تمرین راهبردهای آگاهانه، خودکنترلی و حل مساله، میزان خودتنظیمی هیجانی افراد را تقویت می کند (محمد زادگان و همکاران، ۱۴۰۲). در پژوهشهای بسیاری ارتباط ذهن آگاهی با مولفه های مثبت دیگر مشخص شده است. ذهن آگاهی فرایندی را برای فرد ایجاد می نماید که می تواند به کمک آن بر بسیاری از مشکلات غلبه نماید و براحتی و به شیوه ای موثر مسائل مختلف را مدیریت نماید. بدین گونه افراد با آموزش ذهن آگاهی و دریافت راهکارهای مثبت بسیاری از ویژگیهای مثبت شخصیتی را کسب می کنند. توانمندی فکری فرد با آموزش ذهن آگاهی افزایش می یابد و با فکر مثبت تر و رشد یافته تر، مسائل مختلف را پردازش می نماید. در پژوهش شکوهی (۱۴۰۱) ارتباط ذهن آگاهی با تاب آوری و راهکار حل مسئله بررسی گردید. نتایج نشان داد که افرادی که برنامه آموزشی ذهن آگاهی را دریافت نمودند از تاب آوری و توان حل مسئله بیشتری برخوردارند. انیس (۲۰۲۰) ارتباط ذهن آگاهی را با تاب آوری و خودکارآمدی بررسی نمود و به این نتیجه دست یافت که ذهن آگاهی بر افزایش تاب آوری و خودکارآمدی موثر است (پهوا، ۲۰۲۱). تاب آوری یک مولفه مثبت روان شناختی بوده که بر توانایی های فردی به منظور مقابله با رویدادهای ناگوار زندگی تمرکز دارد (کونیشی، ۲۰۱۷). قابلیت درک شرایط به طور مستمر، به خصوص در مواقع

^۱ - Dagg^۲ - Ondrejková^۳ - Mathar, Sharma, Balachander, Kandavel, & Reddy^۴ - Pahw^۵ - Konishi

دشوار احساسی، یک مهارت خاص است. افراد با یادگیری های سطح بالاتر می توانند به شکل موثرتری در مقابله با مسئله و رویدادهای دشوار برخورد نمایند (کارملی، ۲۰۲۱، ۶). ذهن آگاهی مهارتی است که فرد را قادر می سازد در شرایط بحرانی بتواند به مدیریت موثر هیجانات و احساسات و افکار خود بپردازد و به شکل کارآمدتری با مسائل برخورد نماید و بدین گونه تاب اوری افراد افزایش می یابد (مائو، ۲۰۲۰، ۷). یکی دیگر از متغیرهایی که با آموزش ذهن آگاهی افزایش می یابد، خودتنظیمی هیجانی می باشد. خودتنظیمی هیجانی فرایندی است که از طریق آن افراد می توانند بر اینکه چه هیجاناتی داشته باشند و چه موقع آنها را تجربه و ابراز کنند، تأثیر بگذارند (دومارادزکا، ۲۰۲۰، ۸). شکوهی و حسینی (۱۴۰۱) در پژوهش خود ارتباط ذهن آگاهی را با خودتنظیمی هیجانی و خودکارآمدی افراد بررسی نمودند و نشان دادند که بین خودکارآمدی و خودتنظیمی با ذهن آگاهی ارتباط معنی داری وجود دارد (قره بیگی، ۱۴۰۳). در پژوهش لارسون (۲۰۲۱، ۹) آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، مهارت های ارتباطی و بهزیستی ذهنی افراد اثرگذار نشان داده شده است (کارامانیکا، ۲۰۲۳، ۱۰). خودتنظیمی هیجانی بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص میدهد. خودتنظیمی هیجانی فرایند ارادی و هدفمند است که هدف آن تعدیل و اصلاح حالت هیجانی برای سازگاری اجتماعی و زیستی است (یاقوتی و عارفی، ۱۴۰۱). به عبارتی، منظور از خودتنظیمی این است که افراد این مهارت را کسب می کنند که بر فرایند ذهنی خود کنترل و مدیریت موثری داشته باشند (حسن آبادی و همکاران، ۱۴۰۰). در آموزش ذهن آگاهی، کنترل و اداره کردن هیجانات، ابعاد جسمی و ذهنی همزمان مد نظر قرار می گیرد و به فرد یاد داده می شود که نسبت به افکار و احساسات خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد و آنها را بدون قضاوت بپذیرد و به آن ها با دید گسترده تری نگاه کند. زمانی که فرد علاوه بر آگاهی کامل از افکار و احساساتش و پذیرش آنها بدون قضاوت در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار می گیرد، توانایی کنترل افکار و هیجانات خود را به دست می آورد. کسب این توانایی باعث می شود که فرد احساس کنترل بیشتری در همه امور زندگی خود داشته باشد و به جای دادن پاسخ خودکار منفی، در موقعیت های اضطراب آور و استرس زا با کنترل، آرامش و آگاهی بیشتری پاسخ دهد و با مشکلات بهتر مقابله کند (قره بیگی، ۱۴۰۳). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوید تازه ای در تبیین رویکرد درمان شناختی رفتاری است. آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و راهبردهای رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ های نگران کننده است و همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می شود. در پژوهش ایمونز (۲۰۲۱) ارتباط بین ذهن آگاهی با امید به زندگی و خودتنظیمی شناختی بررسی گردید. در این پژوهش مشخص گردید که افراد با دارا بودن ذهن آگاهی و تفکر سطح بالاتر از خودتنظیمی شناختی و امید به زندگی بیشتری برخوردار می باشند (محمدپور و همکاران، ۱۴۰۲). امید به زندگی مولفه ای دیگر است که با آموزش ذهن آگاهی ارتقا معناداری می یابد. افراد که ذهن آگاهی بالاتری دارند، به سبب توانایی بالاتر و قدرت مقابله موثر بیشتر، از سرسختی بیشتری برخوردار می گردند و

۶ - Carmeli

۷ - Mao

۸ - Domaradzka

۹ - Larson

۱۰ - Caramanica

بنابراین این افراد امید به زندگی بالاتری را تجربه خواهند نمود. امید به زندگی داشتن انگیزه برای زندگی و طول عمر بیشتر و نگرش مثبت نسبت به زندگی با انگیزه فعالیت مثبت در زندگی می باشد (ویسی و موسوی، ۱۴۰۱). در پژوهش لارستانی (۱۴۰۱) مشخص گردید که افرادی که برنامه آموزش ذهن آگاهی را دریافت کرده بودند، از امید به زندگی و خودتنظیمی شناختی بیشتر و اجتناب شناختی کمتری برخوردار بودند. محققانی مانند کلارک و مک مانوس (۲۰۰۲)، توصیف می کنند که هر فردی در رویارویی با یک موقعیت اجتماعی فرضیاتی را درباره خود و محیط می سازد و این فرضیات معیارهایی کمال گرایانه درباره عملکرد اجتماعی مثبت، باورهای مشروط درباره عملکردهای خویش در روابط بین فردی و توجه سوگیرانه درباره ارزیابی های دیگران است که می تواند به شکل گیری علائم و نشانه های جسمانی و روان شناختی منجر شود. نتایج برخی مطالعات از جمله مک اوی و همکاران (۲۰۱۳)، واینر و کارتن (۲۰۱۲) و بالیکس و دیوریو (۲۰۰۷) نیز نشان داده است که دارا بودن ذهن آگاهی سبب کاهش راهبردهای دفاعی و عملکرد منفی افراد می گردد. ذهن آگاهی به کسب و افزایش راهبردهای شناختی کمک می کند (دینگ^{۱۱}، ۲۰۲۴). بدین ترتیب راهبردهایی که افراد اضطرابی برای پردازش اطلاعات در محیط های استرس زا از آن استفاده می کنند و از این طریق سعی بر تغییر تفکرات و تصورات ذهنی خود دارند تا بتوانند خود را از نگرانی های محیطی رها کنند، ارتقا معناداری می یابد (واسون^{۱۲}، ۲۰۲۲). آموزش ذهن آگاهی به افراد یاد می دهد که چگونه می توانند با استفاده از ذهن آگاهی به عنوان یک راهبرد مقابله ای سازگارانه بر مشکلات هیجانی و استرس، آسیب های روانشناختی، درد و بیماری فائق آیند (لاک، براون و کینسر، ۲۰۲۰؛ نقل از جوادیان قمی، ۱۴۰۱). افراد با دارا بودن ذهن آگاهی در سطح بالاتر می توانند از مهارت های بهتری نیز در ارتباط با دیگران برخوردار گردند و در موقعیتهای اجتماعی به طرز موثرتری برخورد نمی نمایند (بوکمن^{۱۳}، ۲۰۲۲). این افراد از مهارت خود آگاهی و در نتیجه خودتنظیمی هیجانی برخوردار می باشند، چرا که با آموزش دقیق و کاربردی و بررسی رفتارها و افکار می توانند نگاه دقیق تری نیز به رفتارها و عملکرد خود داشته باشند و با بازنگری عملکرد خود به خودتنظیمی شناختی بهتر، تاب اوری و امید به زندگی بالاتری دست یابند (کیانی و آل یاسین، ۱۴۰۳). با وجود تحقیقاتی که در زمینه متغیرهای پژوهش صورت گرفته است، اما ترکیب این متغیرها با هم صورت نپذیرفته است، بنابراین در این پژوهش قصد داریم به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری، خودتنظیمی هیجانی و امید به زندگی دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور پاکدشت بپردازیم.

۲. روش

این پژوهش از نظر هدف در زمره تحقیقات کاربردی است. روش اجرایی پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان متاهل در سنین ۲۳ تا ۲۷ سال در دانشگاه پیام نور پاکدشت می باشند. تعداد ۴۰ نفر از دانشجویان مرد و زن متاهل در سنین ۲۳ تا ۲۷ سال در دانشگاه پیام نور پاکدشت نمونه پژوهش را تشکیل دادند که شامل دو گروه کنترل و آزمایش می باشند. در نهایت پس از ریزش و افت آزمودنی ها، تعداد ۳۶ نفر بعنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شد که در هر گروه به شکل تصادفی ۱۸ نفر اختصاص گردید. روش نمونه گیری غیراحتمالاتی در دسترس می باشد. برای انجام پژوهش، معیار ورودی و خروجی مشخص شد. معیارهای ورودی شامل:

^{۱۱} - Ding

^{۱۲} - Wasson

^{۱۳} - Bockmann

علاقه دانشجو برای شرکت در پژوهش و رضایت جهت شرکت در جلسات آموزشی و همکاری با پژوهشگر، نداشتن پیشینه بیماری (جسمانی و روانی) بر اساس پرونده سلامت یادگیرنده، عدم دریافت برنامه های آموزشی یا درمانی در طول اجرای پژوهش و سن یادگیرنده بین ۲۳ تا ۲۷ سال و متاهل بودن آزمودنی جزء معیارها است. معیارهای خروجی عدم پاسخگویی، همکاری و رضایت یادگیرنده بود. به منظور کسب داده، ابتدا هر دو گروه توسط پیش آزمون از نظر متغیرهای پژوهش سنجیده شدند و پس از آن گروه آزمایش در ۸ جلسه دو ساعته (در مجموع ۱۶ ساعت) تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت و پس از آن پس آزمون از هر دو گروه گرفته شد و جهت تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک متغیری استفاده گردید. به منظور تحلیل فرضیات از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده بعمل آمد.

۳. ابزار

پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC):

پرسشنامه تاب آوری توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، جهت اندازه گیری توان مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است که محمدی (۱۳۸۴) آن را برای استفاده در ایران انطباق داده است. این پرسشنامه دارای ۲۵ ماده پنج گزینه ای است که گزینه های آن به ترتیب از ۰ تا ۴، نمره گذاری شده است. بدین صورت که به گزینه کاملاً نادرست، نمره ۰، گزینه بندرت درست، نمره ۱، گزینه گاهی درست، نمره ۲، گزینه اغلب درست، نمره ۳ و گزینه همیشه درست، نمره ۴ تعلق می گیرد. و جمع نمرات مواد ۲۶ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می دهد. در پژوهشی که توسط سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶)، انجام شد، پایایی این مقیاس به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ بدست آمد. محمدی (۱۳۸۴) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ضریب پایایی مقیاس را ۰/۸۹ و روایی مقیاس را به روش همبستگی هرگویه با نمره ی کل مقوله ی ضریب ها بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ بدست آورد.

پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی گراس و جان (۲۰۰۳):

پرسشنامه مهارت تنظیم هیجان به اندازه گیری تنظیم هیجان در هر فرد می پردازد، که این پرسشنامه دارای ۱۰ سوال است که جواب هر سوال به صورت طیف لیکرت هفت درجه ای از به شدت مخالفم تا به شدت موافقم می باشد. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند، به منزله برخورداری از تنظیم هیجان بالایی است. روایی پرسشنامه در پژوهش لنگرودی (۱۳۹۸) به میزان ۰.۸۱ بدست آمده است. در پژوهش کیانیان (۱۳۹۷) پایایی پرسشنامه به میزان ۰.۸۸ بدست آمده است.

پرسشنامه امید به زندگی شنایدر و همکاران (۱۹۹۱):

این پرسشنامه در سال ۱۹۹۱ توسط شنایدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایرونی و همکاران ساخته شد. این آزمون مقیاسی ۱۲ سؤالی با لیکرت ۵ درجه ای (کاملاً مخالفم=۰؛ تا حدودی مخالفم=۱؛ نظری ندارم=۲؛ تا حدودی موافقم=۳؛ و کاملاً موافقم=۴) است. در مورد سه سوال (۳-۷-۱۱) شیوه نمرگذاری بصورت معکوس است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۴۸ بوده و نمره بالاتر نشان دهنده ی امید بیشتر است و از اراده برای دستیابی به هدف و آگاهی فرد بر مسیر های موفقیت خبر می دهد. خرده مقیاس ها عبارتند از: تفکرعاملی (سوالات: ۲-۹-۱۰-۱۲) راهبردی (سوالات: ۱-۴-۷-۸). این پرسشنامه ۴ عبارت انحرافی دارد (سوالات: ۳-۵-۶-۱۱).

مقیاس امید شنایدر بر اساس نظریه امید شنایدر، مقیاسی است که امید فرد را به عنوان یک ویژگی شخصیتی نسبتاً ثابت ارزیابی می کند. این مقیاس در مورد همه افراد از جمله بیماران روانی و برای افراد ۱۵ سال و بالاتر کاربرد دارد. ضریب پایایی این پرسشنامه به روش α کرونباخ برابر ۰/۸۶ و به روش بازآزمایی بابر با ۰/۸۱ بدست آمده است.

برنامه آموزش ذهن آگاهی: در این پژوهش به منظور آموزش ذهن آگاهی از برنامه آموزشی بوردیک (۲۰۱۴) استفاده شد.

خلاصه پروتکل جلسات گروهی آموزشی ذهن آگاهی (بوردیک، ۲۰۱۴)

جلسه	محتوا
جلسه اول: شرح پژوهش و برنامه آموزشی	معرفی آموزش ذهن آگاهی و تعریف آن و توضیح پیرامون علت اجرای این دوره آموزشی برای کودکان، توضیح پیرامون چگونگی برنامه ریزی برای تمرینات ذهن آگاهی و گنجاندن این تمرینات در زندگی روزانه، مشارکت فرد و یادداشتهای روزانه درباره تمرین ذهن آگاهی، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیتهای تمرینات مراقبه ذهن آگاهی (وضعیت نشستن روی صندلی، وضعیت خوابیده، نشستن به حالت چهار زانو، حالت لوتوس کامل، وضعیت دستها)
جلسه دوم	صحبت در مورد تجربه شرکت کنندگان در مورد ذهن آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در برابر ذهن آرام با کمک بطری اکللی.
جلسه سوم	صحبت در مورد تجربه شرکت کنندگان از ذهن آگاهی و تکرار تنفس ذهن آگاهانه و آموزش بادی اسکن.
جلسه چهارم	تکرار تمرینات پایه تنفسی و آموزش آگاهی نسبت به زمان حال با کمک تمرین لیوان آب. آموزش خوردن ذهن آگاهانه به همراه تکرار تمرین تنفس ذهن آگاهانه و بادی اسکن.
جلسه پنجم	تکرار تمرینات پایه تنفسی و تکرار تمرین خوردن ذهن آگاهانه و آموزش تمرین بوییدن ذهن آگاهانه و لمس کردن ذهن آگاهانه و انجام حرکات کششی ذهن آگاهانه.
جلسه ششم	رور تمرینات جلسات قبل، آموزش تمرین گوش دادن ذهن آگاهانه و انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به افکار "مراقبه رودخانه روان"، "تخته سفید نانوشته"، "ورود به شکاف بین افکار"
جلسه هفتم	تکرار تمرینات پایه تنفسی و بادی اسکن، انجام تمرین ذهن آگاهی "عوض کردن کانال" و "افکار خود آیند منفی"
جلسه هشتم جمع بندی	مرور تمرینات جلسات قبل و آموزش مراقبه ذهن آگاهی نسبت به هیجانات و بازی "من احساس میکنم" و یادداشت نویسی یا نقاشی درباره احساسات و هیجانات. تکرار تمرینات پایه تنفسی و ذهن آگاهی نسبت به حسهای بدنی و انجام مراقبه "رهایی از افسردگی در لحظه حال - جمع بندی و تکمیل پرسشنامه های پژوهش"

۴. یافته ها

به منظور بررسی فرضیات پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری و تک متغیری استفاده شده است. پیش از آزمون تحلیل کواریانس مفروضه های آن مورد بررسی قرار می گیرد.

جدول ۱- شاخص های توصیفی گروه های پژوهش

فراوانی	درصد	درصد نسبی	درصد تراکمی
آزمایش	۱۸	۵۰.۰	۵۰.۰
کنترل	۱۸	۵۰.۰	۱۰۰.۰
کل	۳۶	۱۰۰.۰	

جدول ۲- شاخص های توصیفی مربوط به جنسیت آزمودنی ها

درصد تراکمی	درصد نسبی	درصد	فراوانی	
۳۸.۹	۳۸.۹	۳۸.۹	۱۴	مرد
۱۰۰.۰	۶۱.۱	۶۱.۱	۲۲	زن
	۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۳۶	کل

جدول ۳- شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

انحراف استاندارد	میانگین	ماکزیمم	مینیمم	تعداد	
۱۹.۸۸۲۱۹	۵۲.۱۱۱۱	۹۶.۰۰	۲۷.۰۰	۳۶	پیش.آزمون.تاب.آوری
۱۷.۴۴۸۸۸	۶۰.۷۷۷۸	۹۹.۰۰	۳۲.۰۰	۳۶	پس.آزمون.تاب.آوری
۱۲.۰۶۴۷۷	۳۱.۳۸۸۹	۶۸.۰۰	۱۱.۰۰	۳۶	پیش.آزمون.خودتنظیمی.هیجانی
۱۷.۸۷۰۱۷	۴۶.۱۶۶۷	۷۰.۰۰	۱۲.۰۰	۳۶	پس.آزمون.خودتنظیمی.هیجانی
۱۰.۳۶۸۸۷	۳۰.۵۲۷۸	۴۸.۰۰	۱۲.۰۰	۳۶	پیش.آزمون.امیدزندگی
۱۰.۰۹۶۰۵	۳۶.۱۱۱۱	۴۸.۰۰	۱۳.۰۰	۳۶	پس.آزمون.امیدزندگی
				۳۶	کل

آزمون لوین

جدول ۴- شاخص های استنباطی مربوط به آزمون لوین

سطح معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F	
.۰۰۶	۳۴	۱	۸.۷۴۳	پس.آزمون.تاب.آوری
.۰۶۷	۳۴	۱	۹.۴۳۳۸	پس.آزمون.خودتنظیمی.هیجانی
.۰۶۸	۳۴	۱	۳.۵۵۶	پس.آزمون.امیدزندگی

از پیش فرض های مهم در تحلیل کوواریانس بررسی فرض برابری خطای واریانس هاست. مطابق جدول لوین می توان گفت که سطح معناداری بدست آمده بالاتر از ۰.۰۵ است، بنابراین فرض برابری خطای واریانس ها تایید می گردد.

بررسی برابری ماتریس کوواریانس ها با آزمون ام باکس

جدول ۵- شاخص های استنباطی مربوط به آزمون ام باکس

۱۶.۶۱۸	ام باکس
۲.۵۰۳	F
۶	درجه آزادی ۱
۸۳۷۵.۵۴۷	درجه آزادی ۲
.۰۶	سطح معناداری

نتایج جدول ۵ یافته های آزمون ام باکس را نشان می دهد. بر اساس جدول ام باکس همانطور که مشهود است، میزان معناداری بالاتر از ۰.۰۵ است بنابراین فرض صفر مبنی بر همسانی واریانس ها مورد تایید قرار می گیرد. بدین ترتیب مفروضه همسانی واریانس در آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری تایید می گردد.

با توجه به تایید مفروضات تحلیل کوواریانس می توان از این آزمون در تحلیل فرضیات پژوهش استفاده نمود.

فرضیه اصلی: آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری، خودتنظیمی هیجانی و امید به زندگی دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معنادار دارد.

جدول ۶- شاخص های استنباطی مربوط به آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری

اثر	ارزش	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور ایتا
تعامل	۵۶۶	۱۲.۵۸۳ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۵۶۶
	۴۳۴	۱۲.۵۸۳ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۵۶۶
	۱.۳۰۲	۱۲.۵۸۳ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۵۶۶
	۱.۳۰۲	۱۲.۵۸۳ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۵۶۶
پیش آزمون، تاب آوری	۸۵۸	۵۸.۳۴۷ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۸۵۸
	۱۴۲	۵۸.۳۴۷ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۸۵۸
	۶۰۳۶	۵۸.۳۴۷ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۸۵۸
	۶۰۳۶	۵۸.۳۴۷ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۸۵۸
پیش آزمون، خودتنظیمی هیجانی	۷۲۲	۲۵.۱۲۸ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۷۲۲
	۲۷۸	۲۵.۱۲۸ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۷۲۲
	۲.۵۹۹	۲۵.۱۲۸ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۷۲۲
	۲.۵۹۹	۲۵.۱۲۸ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۷۲۲
پیش آزمون، امیدزندگی	۷۶۷	۳۱.۹۰۱ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۷۶۷
	۲۳۳	۳۱.۹۰۱ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۷۶۷
	۳.۳۰۰	۳۱.۹۰۱ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۷۶۷
	۳.۳۰۰	۳۱.۹۰۱ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۷۶۷
گروه	۹۰۱	۸۷.۷۴۶ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۹۰۱
	۰۹۹	۸۷.۷۴۶ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۹۰۱
	۹۰۷۷	۸۷.۷۴۶ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۹۰۱
	۹۰۷۷	۸۷.۷۴۶ ^b	۳.۰۰۰	۲۹.۰۰۰	.۰۰۰	۹۰۱

جدول ۷- شاخص های استنباطی مربوط به آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری

مولفه	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتا
مدل اصلاحی	پس آزمون، تاب آوری	۹۴۴۳.۱۱۷ ^a	۴	۲۳۶۰.۷۷۹	۶۰.۳۲۸	.۰۰۰	۸۸۶
	پس آزمون، خودتنظیمی هیجانی	۹۵۸۳.۲۲۰ ^b	۴	۲۳۹۵.۸۰۵	۴۶.۶۰۰	.۰۰۰	۸۵۷
	پس آزمون، امیدزندگی	۳۰۱۰.۶۹۱ ^c	۴	۷۵۲.۶۷۳	۴۱.۹۰۰	.۰۰۰	۸۴۴
تعامل	پس آزمون، تاب آوری	۶۶۴.۱۸۸	۱	۶۶۴.۱۸۸	۱۶.۹۷۳	.۰۰۰	۳۵۴
	پس آزمون، خودتنظیمی هیجانی	۱۷۲.۸۸۲	۱	۱۷۲.۸۸۲	۳.۳۶۳	.۰۷۶	۰۹۸
	پس آزمون، امیدزندگی	۲۲۷.۲۳۲	۱	۲۲۷.۲۳۲	۱۲.۶۵۰	.۰۰۱	۲۹۰
پیش آزمون، تاب آوری	پس آزمون، تاب آوری	۶۳۵۵.۳۰۷	۱	۶۳۵۵.۳۰۷	۱۶۲.۴۰۵	.۰۰۰	۸۴۰
	پس آزمون، خودتنظیمی هیجانی	۷۵.۶۶۷	۱	۷۵.۶۶۷	۱.۴۷۲	.۲۳۴	۰۴۵
	پس آزمون، امیدزندگی	۶.۱۶۴	۱	۶.۱۶۴	۰.۳۴۳	.۵۶۲	۰۱۱
پیش آزمون، خودتنظیمی هیجانی	پس آزمون، تاب آوری	۶.۴۶۲	۱	۶.۴۶۲	۰.۱۶۵	.۶۸۷	۰۰۵
	پس آزمون، خودتنظیمی هیجانی	۲۹۲۷.۵۱۶	۱	۲۹۲۷.۵۱۶	۵۶.۹۴۲	.۰۰۰	۶۴۷
	پس آزمون، امیدزندگی	۶۱.۸۲۱	۱	۶۱.۸۲۱	۳.۴۴۲	.۰۷۳	۱۰۰

پیش از مون، امیدزندگی	پس از مون، تاب، آوری	۴۴.۷۹۸	۱	۴۴.۷۹۸	۱.۱۴۵	۲۹۳	۰.۳۶
پس از مون، خودتنظیمی، هیجانی		۶۵.۳۸۷	۱	۶۵.۳۸۷	۱.۲۷۲	۲۶۸	۰.۳۹
پس از مون، امیدزندگی		۱۵۶۰.۸۴۸	۱	۱۵۶۰.۸۴۸	۸۶.۸۹۱	۰۰۰	۰.۷۳۷
گروه	پس از مون، تاب، آوری	۲۰۶۲.۹۷۱	۱	۲۰۶۲.۹۷۱	۵۲.۷۱۸	۰۰۰	۰.۶۳۰
پس از مون، خودتنظیمی، هیجانی		۷۰۵۹.۷۴۳	۱	۷۰۵۹.۷۴۳	۱۳۷.۳۱۶	۰۰۰	۰.۸۱۶
پس از مون، امیدزندگی		۱۰۰۶.۳۷۴	۱	۱۰۰۶.۳۷۴	۵۶.۰۲۴	۰۰۰	۰.۶۴۴
خطا	پس از مون، تاب، آوری	۱۲۱۳.۱۰۶	۳۱	۳۹.۱۳۲			
پس از مون، خودتنظیمی، هیجانی		۱۵۹۳.۷۸۰	۳۱	۵۱.۴۱۲			
پس از مون، امیدزندگی		۵۵۶.۸۶۵	۳۱	۱۷.۹۶۳			
کل	پس از مون، تاب، آوری	۱۴۳۶۳۸.۰۰۰	۳۶				
پس از مون، خودتنظیمی، هیجانی		۸۷۹۰۶.۰۰۰	۳۶				
پس از مون، امیدزندگی		۵۰۵۱۲.۰۰۰	۳۶				
کل اصلاحی	پس از مون، تاب، آوری	۱۰۶۵۶.۲۲۲	۳۵				
پس از مون، خودتنظیمی، هیجانی		۱۱۱۷۷.۰۰۰	۳۵				
پس از مون، امیدزندگی		۳۵۶۷.۵۵۶	۳۵				

با توجه به نتایج آزمون کوواریانس چندمتغیری اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری در گروه آزمایش به میزان ۵۲.۷۱۸ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۶۳ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری دانشجویان تاثیر معناداری دارد.

اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی در گروه آزمایش به میزان ۱۳۷.۳۱ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۸۱ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی دانشجویان تاثیر معناداری دارد. اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر امید به زندگی در گروه آزمایش به میزان ۵۶.۰۲ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۶۴ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر امید به زندگی دانشجویان تاثیر معناداری دارد. مجذور ایتا برای متغیرهای تاب آوری، خودتنظیمی هیجانی و امید به زندگی به ترتیب به میزان ۰.۶۳، ۰.۸۱ و ۰.۶۴ می باشد و اثرگذاری متغیر آزمایش برای متغیرهای پژوهش از نظر آماری معنادار می باشد و آموزش ذهن آگاهی سبب افزایش معنادار در میزان متغیرهای پژوهش (تاب آوری، خودتنظیمی و امید به زندگی) می گردد و بیشترین اثرگذاری ذهن آگاهی بر متغیر خودتنظیمی هیجانی می باشد. بر اساس یافته های پژوهش می توان گفت که فرضیه اصلی پژوهش تایید میگردد.

فرضیات فرعی:

فرضیه فرعی یک: آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معنادار دارد.

جدول ۸- شاخص های توصیفی گروه های پژوهش

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
آزمایش	۶۴.۸۳۳۳	۱۶.۳۵۳۶۳	۱۸
کنترل	۵۶.۷۲۲۲	۱۸.۰۱۵۷۰	۱۸
کل	۶۰.۷۷۷۸	۱۷.۴۴۸۸۸	۳۶

جدول ۹- شاخص های استنباطی مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجدور ایتا
مدل اصلاحی	۹۳۹۶.۲۳۸ ^a	۲	۴۶۹۸.۱۱۹	۱۲۳.۰۴۷	.۰۰۰	.۸۸۲
تعامل	۱۳۷۶.۷۹۲	۱	۱۳۷۶.۷۹۲	۳۶.۰۵۹	.۰۰۰	.۵۲۲
پیش، آزمون، تاب، اوری	۸۸۰۴.۱۲۷	۱	۸۸۰۴.۱۲۷	۲۳۰.۵۸۷	.۰۰۰	.۸۷۵
گروه	۲۰۹۰.۳۷۴	۱	۲۰۹۰.۳۷۴	۵۴.۷۴۹	.۰۰۰	.۶۲۴
خطا	۱۲۵۹.۹۸۵	۳۳	۳۸.۱۸۱			
کل	۱۴۳۶۳۸.۰۰۰	۳۶				
کل اصلاحی	۱۰۶۵۶.۲۲۲	۳۵				

با توجه به نتایج آزمون کوواریانس اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر گروه آزمایش به میزان ۹۱.۰۲ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۷۸ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر تاب اوری دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معناداری دارد.

فرضیه فرعی دوم: آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معنادار دارد.

جدول ۱۰- شاخص های توصیفی گروه های پژوهش

گروه	میانگین	انحراف ساتاندارد	تعداد
آزمایش	۵۸.۵۵۵۶	۱۱.۰۲۵۲۲	۱۸
کنترل	۳۳.۷۷۷۸	۱۴.۵۲۲۰۱	۱۸
کل	۴۶.۱۶۶۷	۱۷.۸۷۰۱۷	۳۶

جدول ۱۱- شاخص های استنباطی مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجدور ایتا
مدل اصلاحی	۹۴۷۷.۲۳۲ ^a	۲	۴۷۳۸.۶۱۶	۹۱.۹۹۷	.۰۰۰	.۸۴۸
تعامل	۱۴۴۲.۳۰۹	۱	۱۴۴۲.۳۰۹	۲۸.۰۰۲	.۰۰۰	.۴۵۹
پیش، آزمون، خودتنظیمی، هیجانی	۳۹۵۱.۷۸۷	۱	۳۹۵۱.۷۸۷	۷۶.۷۲۲	.۰۰۰	.۶۹۹
گروه	۷۰۶۹.۰۳۹	۱	۷۰۶۹.۰۳۹	۱۳۷.۲۴۱	.۰۰۰	.۸۰۶
خطا	۱۶۹۹.۷۶۸	۳۳	۵۱.۵۰۸			
کل	۸۷۹۰۶.۰۰۰	۳۶				
کل اصلاحی	۱۱۱۷۷.۰۰۰	۳۵				

با توجه به نتایج آزمون کوواریانس اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر گروه آزمایش به میزان ۹۱.۴۱ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۸۰ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معناداری دارد.

فرضیه فرعی سوم: آموزش ذهن آگاهی بر امید به زندگی دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معنادار دارد.

جدول ۱۲- شاخص های توصیفی گروه های پژوهش

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
آزمایش	۴۱.۶۱۱	۶.۷۴۰۰۴	۱۸
کنترل	۳۰.۶۱۱	۱۰.۰۱۸۴۵	۱۸
کل	۳۶.۱۱۱	۱۰.۰۹۶۰۵	۳۶

جدول ۱۳- شاخص های استنباطی مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتا
مدل اصلاحی	۲۹۴۸.۴۲۸ ^a	۲	۱۴۷۴.۲۱۴	۷۸.۵۷۷	.۰۰۰	.۸۲۶
تعامل	۷۷۸.۲۷۱	۱	۷۷۸.۲۷۱	۴۱.۴۸۲	.۰۰۰	.۵۵۷
پیش از آزمون امیدزندی	۱۸۵۹.۴۲۸	۱	۱۸۵۹.۴۲۸	۹۹.۱۰۹	.۰۰۰	.۷۵۰
گروه	۱۰۱۹.۸۸۹	۱	۱۰۱۹.۸۸۹	۵۴.۳۶۱	.۰۰۰	.۶۲۲
خطا	۶۱۹.۱۲۷	۳۳	۱۸.۷۶۱			
کل	۵۰۵۱۲.۰۰۰	۳۶				
کل اصلاحی	۳۵۶۷.۵۵۶	۳۵				

با توجه به نتایج آزمون کوواریانس اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر گروه آزمایش به میزان ۸۱.۳۰ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۸۵ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر امید به زندگی دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معناداری دارد.

۵. نتیجه گیری

یافته های پژوهش در مورد فرضیه اول نشان داد که اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر گروه آزمایش به میزان ۹۱.۰۲ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۷۸ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معناداری دارد. نتایج این پژوهش با یافته های کرسول (۲۰۲۰)، هیدوخ (۱۳۹۹) و حاجلو (۱۳۹۸)، صادقیان (۱۴۰۰)، شهابی (۱۳۹۹) و شوارتز (۲۰۱۸) هماهنگ و همسو می باشد.

در تبیین یافته های پژوهش می توان گفت آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش ظرفیتهای درونی از جمله تحمل کردن و انتظار کشیدن و صبر کردن در موقعیتهای تنگنا می شود، به طوری که درمان ذهن آگاهی در دانشجویان موجب کاهش نگرش منفی شده و این فرایند میتواند منجر به افزایش قدرت تحمل آنها شود. ذهن آگاهی سبب می گردد افراد درک بهتر و روشنتری از واقعیت و اتفاقات داشته باشند و به شیوه ای بهتر واکنش نشان دهند. ذهن آگاهی در افراد سبب رشد و پیشرفت در درک، ابراز و کنترل هیجانات و تصمیمات افراد می گردد و بر این اساس درمان ذهن آگاهی با افزایش قدرت توجه و تمرکز سبب می گردد تا افراد با جداسازی افکار و اعمال، بتوانند تاب آوری بالاتری را در مواجهه با افکار و شرایط آزاردهنده از خود نشان داده و از این طریق قدرت تاب آوری آنها نیز بهبود می یابد.

یافته های پژوهش در مورد فرضیه دوم نشان داد که اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر گروه آزمایش به میزان ۹۱.۴۱ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۸۰ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معناداری دارد. نتایج این پژوهش با یافته های فلاحتی (۱۴۰۱)، شکیبی (۱۴۰۱)، مقدم (۱۳۹۹) و گودمن (۲۰۱۹) هماهنگ و همسو نشانختیمی باشد.

در تبیین این فرضیه می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی میتواند در درمان مؤلفه های روانشناختی افراد، شیوه ای موثر باشد، بدین صورت که با افزایش آگاهی شناختی و فراشناختی سبب می گردد که افراد توانایی بیشتری در مهار و مدیریت

هیجانات خود داشته باشند. روش ذهن آگاهی برنامه ای آموزشی روانی است که به افراد آموزش می دهد تا آگاه تر بوده و با افکار، احساسات و نظراتشان به گونه ای دیگر برخورد نمایند و هشیاری بیشتری را تجربه نمایند. این افراد حضور فعالانه در زمان را بیشتر تجربه می کنند و این بر افزایش عملکرد مناسب آنان اثر بسزایی دارد. ذهن آگاهی سبب می گردد تا افراد بتوانند مهارگری هیجانی بیشتری را به دست آورده و از این طریق بتوانند هیجانات آسیب زا همچون پرخاشگری و خشم را بهتر مدیریت کنند. از سوی دیگر در تبیین این یافته میتوان بیان کرد که چون درمان ذهن آگاهی، مبتنی بر احساس بدون قضاوت و فراتر از آگاهی است، به دیدن واضح و پذیرش هیجانات همانگونه که اتفاق می افتند، کمک میکند؛ بنابراین افراد، از طریق آموزش ذهن آگاهی فرا میگیرند که احساسات و هیجانات خود را پذیرفته و در پی آن، میتوانند مدیریت بهتری را بر فرایندهای هیجانی خود داشته باشند. مدیریت کردن هیجانات نیز میتواند منجر به بهبود ادراک هیجانی، ابرازگری هیجانی و پردازش مجدد هیجانی گردد که به طور کل به افزایش خودتنظیمی در دانشجویان کمک بسزایی می نماید.

یافته های پژوهش در مورد فرضیه سوم نشان داد که اثرگذاری آموزش ذهن آگاهی بر گروه آزمایش به میزان ۸۱.۳۰ می باشد و میزان مجذور ایتا ۰.۸۵ است که با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر امید به زندگی دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور تاثیر معناداری دارد. نتایج این پژوهش با یافته های عباس زاده (۱۴۰۱)، گوهری (۱۴۰۱)، رنجتا به فرد امکان رشد توانمندی ها و استعدادهای خاص او را می دهد. ذهن آگاهی سبب روشن تر فکر کردن افراد می گردد و در این شرایط می توانند تصمیمات بهتری در زندگی بگیرند و عملکرد مثبت و موثرتری را داشته باشند. چنین افرادی با ذهن آگاهی بالا به سبب عملکرد مناسب و تصمیمات معقولانه تر رضایت بیشتری از خود و زندگی را تجربه می کنند و بنابراین حس های مثبت و رضایت بالا از خود، امید به زندگی بیشتری را نیز دارا می باشند.

منابع

- کیانی، پریسا، آل یاسین، سیدعلی. (۱۴۰۳). اثربخشی بازی درمانی کودک محور بر مشکلات رفتاری و تنظیم شناختی هیجان در کودکان دارای نشانگان اختلالات اضطرابی رویش روان شناسی ۱۳، (۶): ۱۴۸-۱۳۹.
- حسن آبادی، حمیدرضا، علیدوستی، ترمه، کدیور، پروین، عربزاده، مهدی. (۱۴۰۰). اثر مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی در بافت آموزشی بر اهمال کاری و سرزندگی تحصیلی، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی. ۱۱۸ (۷۰): ۱۵-۳۶.
- جوادیان قمی، نرگس، شریفی، طیبیه، مشهدی زاده، شهرام، رضااحمدی، طیبیه. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افکار خودآیند منفی دانش آموزان دختر با دشواری در نظم جویی هیجانی، نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی. ۱۳، ۲، ۳۹، ۹۶-۱۰۶.
- قره بیگی، مهدیه. (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی عاطفی و ناکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر بالاده، مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش. ۷، ۷۱، ۱۵-۲۵.
- محمدرپور، محمد، جهان، فائزه، مکوند حسینی، شاهرخ، معاضدیان، آمنه. (۱۴۰۲). تعیین اثربخشی بازی درمانی شناختی - رفتاری در تنظیم هیجان و سازگاری تحصیلی دانش آموزان دارای اختلال نارسانا نویسی. نشریه پژوهش پرستاری ایران. ۱۸ (۳): ۱۱-۱.
- محمدزاده گان رضا، فرید ابوالفضل، چلبیانلو حسرتانلو غلامرضا، مصراآبادی جواد. اثربخشی برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی و علایم اختلال نقص توجه/بیش فعالی در کودکان رویش روان شناسی ۱۴۰۲: ۱۲ (۳): ۲۵-۳۴.
- ویسی، فرزانه، موسوی، فرانک. (۱۴۰۱). تاثیر آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان، فصلنامه مهارت های روانشناسی تربیتی. ۴، ۱۳، ۶۵-۷۶.

یاقوتی اسما، عارفی مختار. بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر پردازش شناختی، تنظیم هیجان و بهزیستی روان شناختی معلمان پیشرفت های نوین در علوم رفتاری ۱۴۰۱؛ ۷ (۵۵): ۲۹-۴۱.

Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (۲۰۲۲). Using mindfulness -based interventions to support self-regulation in young children: A review of the literature. *Early childhood education journal*, ۱ - ۱۱.

Carmeli, A., Levi, A., & Peccei, R. (۲۰۲۱). Resilience and creative problem-solving capacities in project teams: A relational view. *International Journal of Project Management*, ۳۹(۵), ۵۴۶-۵۵۶.

Caramanica, R., Williams, Z., & Rice, S. (۲۰۲۳). Expressive suppression as an emotion regulation technique and its potential impact on perceived stress. *Management Science Letters*, 13(۱), ۱-۱۰.

Dagg, K. (۲۰۲۰). Teachers' Perspectives of Mindfulness -Based Techniques and Social - Emotional Learning in the Classroom: A Qualitative Study (Doctoral dissertation, Adler University).

Ding, N., Fu, L., Qian, L. et al. (۲۰۲۴). The correlation between brain structure characteristics and emotion regulation ability in children at high risk of autism spectrum disorder. *Eur Child Adolesc Psychiatry*.

Domaradzka, E., Fajkowska, M. (۲۰۱۸). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in psychology*, ۹, ۸۵۶

Konishi, M., Compain, C., Berberian, B., Sackur, J., & de Gardelle, V. (۲۰۲۰). Resilience of perceptual metacognition in a dual-task paradigm. *Psychonomic bulletin & review*, ۲۷(۶), ۱۲۵۹-۱۲۶۸.

Mao, X., Wang, Z., Hu, X., & Loke, A. Y. (۲۰۲۰). A scoping review of resilience scales of adults to develop a prototype disaster resilience tool for healthcare rescuers. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, ۴۹, ۱۰۱۶۷۸.

Ondrejková, N . Halamová, J . & Strnádelová, B. (۲۰۲۰). Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the -level of selfcriticism and self-compassion. *CURRENT PSYCHOLOGY*, ۵, ۴۵ -۵۹.

Pahwa, S., & Khan, N. (۲۰۲۲). Factors Affecting Emotional Resilience in Adults. *Management and Labour Studies*.

Wasson, R. S . Barratt, C . & O'Brien, W. H. (۲۰۲۰). Effects of mindfulness -based interventions on self-compassion in health care professionals: a meta -analysis. *Mindfulness*, ۱ -۲۱.