

## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری و پرخاشگری

ایلناز آقامحمدی\*، سعیده بزازیان\*\*

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری و پرخاشگری دانش آموزان بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان ابهر، در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بودند که از این میان تعداد ۳۰ دانش آموز که نمره پرخاشگری بالاتری داشتند، به روش تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و آموزش ذهن آگاهی، طی ۸ جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری بود. پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. یافته ها نشان داد بین نمرات پس آزمون تاب آوری و پرخاشگری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش ذهن آگاهی بطور معناداری تاب آوری دانش آموزان را افزایش داده و پرخاشگری آنان را کاهش داده است ( $p < 0/05$ ). یافته های این پژوهش گویای اهمیت تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری و پرخاشگری دانش آموزان بوده و نشان می دهد که آموزش ذهن آگاهی توانسته است میزان قابل توجهی از تغییرات تاب آوری و پرخاشگری دانش آموزان را تبیین نماید.

کلید واژه ها: تاب آوری، پرخاشگری، ذهن آگاهی

### مقدمه :

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)<sup>۱</sup> بر خلاف سایر مداخله های روان شناختی که در حوزه پرخاشگری مورد استفاده قرار می گیرند، توجه پژوهشی بسیاری را به خود اختصاص داده است. این رویکرد یک درمان روان شناختی است که جنبه های شناخت درمانی بک و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین را با یکدیگر ترکیب می کند. این روش از سویی سبب کاهش نشخوار فکری می شود و از سوی دیگر با افزایش آگاهی به زمان حال، فرد را از هدایت خودکار و عکس العمل های عاداتی به رخدادهای دور می کند (تیزدل و همکاران، ۲۰۰۲). از آنجا که آموزش ذهن آگاهی، سرمایه گذاری توجه فرد بر لحظه کنونی را بهبود می بخشد؛ لذا می توان انتظار داشت این روش بتواند با افزایش انعطاف پذیری شناختی، پردازش هایی را دوباره تحت کنترل در آورد که خودکار شده اند (پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۴). ذهن آگاهی به ما یاری می دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تامل پاسخ دهد، با تفکر و تامل پاسخ دهد (ایمانوئل و همکاران، ۲۰۱۰).

\* کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر؛ elnaz.aghamohammadi0o0o@yahoo.com

\*\* دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر؛ sbazzazian@gmail.com

<sup>1</sup>. Mindfulness based cognitive therapy

در رابطه با ذهن آگاهی پژوهش های زیادی صورت گرفته است که نمایانگر اثرات مفید ذهن آگاهی در درمان انواع مشکلات از جمله پرخاشگری است. پرخاشگری یکی از مشکلات مهم دوره نوجوانی است که می تواند به صورت ناسزاگویی، تهدید کلامی و داد و فریاد، رقابت بین فردی و طرد و منزوی کردن دیگران نشان داده شود (شهیم، ۲۰۰۷). همه انسانها، هیجانها و عواطف را در زندگی خود تجربه می کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیت گوناگون هیجانها و عواطفی متفاوت از خود نشان دهند، اما هیجانها و عواطف منفی شدید غیر عادی است و نه تنها سازنده نیست، بلکه آثار مخرب و زیانباری نیز دارد (قدیری، ۱۳۸۷). افراط و تفریط هیجانها افراد را منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می کند که به صورت کنترل نشده، بهداشت روانی و عاطفی افراد را به گونه جدی تهدید می کند (احمدی، ۱۳۸۵). بهتر است به جای آن که از بروز هیجانها جلوگیری کنیم، آثار واکنشی آنها را کاهش داده تا فرصت کافی برای تصمیم های بهتر، آینده نگری و خلاقیت داشته باشیم (شریفی در آمدی و آقایار، ۱۳۸۶؛ به نقل از صفری و همکاران، ۱۳۹۵). در واقع، مدیریت و کنترل عواطف موجب می شود افراد، عواطف خود را در موقعیت مناسب و به شیوه مناسب بروز دهند و با مدیریت هیجانها مختلف، واقع بین، نیک اندیش و درست کردار شوند و افرادی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند (شعاری نژاد، ۱۳۸۸).

کینه توزی و پرخاشگری ناشی از خشم یکی از دلایل مهم ارجاع کودکان و نوجوانان برای مشاوره و روان درمانی است (پلگرینی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳ و سوخودولسکی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). آنچه که باعث توجه پژوهشگران به پرخاشگری در دوران نوجوانی شده است، پیامدهای این گونه رفتارها برای نوجوانان از جمله ایجاد تصویر ذهنی منفی در میان همسالان و آموزگاران، طرد از سوی همسالان، افت تحصیلی، مصرف مواد، مشکلات ارتباطی با خانواده و بزهکاری می باشد. نوجوانان پرخاشگر معمولاً توان مهار رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزش های جامعه ای را که در آن زندگی می کنند به راحتی زیر پا می گذارند. در بیشتر موارد والدین و اولیای مدارس با آنها درگیری پیدا می کنند و گاهی این رفتارها به اخراج آنها از مدرسه می انجامد (عاشوری و همکاران، ۲۰۰۹).

از دیگر عواملی که ذهن آگاهی روی آن تاثیر می گذارد و پژوهش حاضر به بررسی آن پرداخته است تاب آوری می باشد. تاب آوری یکی از مفاهیمی است که اخیراً در حوزه اختلالات روانی و آسیب ها مطرح شده و می تواند کلید پیشگیری باشد. از این رو پژوهش حاضر در صدد است تا به بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مؤلفه های پرخاشگری و تاب آوری دانش آموزان بپردازد.

نتایج تحقیقات کشاورز زاده و همکاران (۱۳۹۴) اثر بخشی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و کنترل خشم نوجوانان را مورد تأیید قرار داد. در همین راستا یافته های حاصل از تحقیق صداقت و همکاران (۱۳۹۳) نقش و تاثیر آموزش گروهی شناختی رفتاری را بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان دختر مورد تأیید قرار داد. صفری و همکاران (۱۳۹۵) طی تحقیقی دریافتند که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری باعث کاهش پرخاشگری دانش آموزان می شود. یافته های پژوهش صدیقی ارفعی و نمکی بیگدلی (۱۳۹۴) حاکی از آن بود که ذهن آگاهی می تواند موجب ارتقای تاب آوری در دانشجویان شود.

<sup>2</sup>. Pellegrini

<sup>3</sup>. Sukhodolsky

سالاری اسکر (۱۳۹۳) در تحقیق خود دریافت که ذهن آگاهی بر افزایش توان مقابله با رفتارهای قلدرانه موثر است. همچنین ذهن آگاهی بر افزایش میزان تاب آوری دانش آموزان تاثیر معنادار داشته است. اسمیت (به نقل از باجاج و پاندى<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵) بیان می کند که ذهن آگاهی ممکن است استفاده از سبک مقابله ای اجتنابی در پاسخ به استرس را کاهش دهد و تاب آوری را افزایش دهد. حیدریان و همکارانش (۱۳۹۵) طی تحقیق خود دریافتند که متغیر تاب آوری در گروه مداخله و شاهد تفاوت معناداری داشته است که حاکی از اثربخش بودن مداخله (برنامه ذهن آگاهی بر تاب آوری) بوده است. جهانگیرپور و همکاران (۱۳۹۲) طی پژوهشی دریافتند که آموزش ذهن آگاهی گروهی تأثیر قابل ملاحظه ای در افسردگی، خصومت و اضطراب افراد دارد.

آریاپوران (۱۳۹۰) طی تحقیق با عنوان "اثربخشی آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر بهزیستی روانشناختی و تاب آوری جانبازان شیمیایی" دریافت که میانگین نمرات تاب آوری در گروه پس آزمون و پیگیری بطور معناداری افزایش یافته است. و این تأثیر ۰/۶۱ در گروهی که تحت ذهن آگاهی قرار گرفته بودند مشاهده شد و ۰/۷۴ نیز در گروهی که تحت برنامه تنظیم هیجان قرار گرفته بودند گزارش شد. احمدوند و همکارانش (۱۳۹۶) در تحقیق خود تحت عنوان "اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان" دریافتند که آموزش مهارت های ذهن آگاهی می تواند پرخاشگری را در دانش آموزان به طور معناداری کاهش دهد و برابر نتایج می توان به کمک مشاوران خشم و پرخاشگری را در دانش آموزان مهار کرد.

حمیدیان و همکارانش (۱۳۹۵) طی تحقیقی با عنوان "اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در مقایسه با دارودرمانی بر افسردگی و خشم بیماران مبتلا به اختلال افسرده خویی" دریافتند که تاثیر مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در کاهش خشم، بسیار مؤثرتر از روش دارودرمانی صرف می باشد. عبادی اصل و همکارانش (۱۳۹۵) طی تحقیقی با عنوان "اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش پرخاشگری دانشجویان" نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی در کاهش پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم و خصومت مؤثر است. در تحقیقی مشابه، مرادیانی گیزه رود و همکارانش (۱۳۹۵) دریافتند که آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به تفاوت معنی دار آماری بین مراحل پیش و پس آزمون در نمره کلی اضطراب، افسردگی و پرخاشگری مادران در گروه آزمایش شده بود. به این صورت که در مرحله پس آزمون بعد از کنترل نمرات پیش آزمون، گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری کمتری را گزارش نمودند.

نتایج حاصل از مطالعه زرنقاش و مهرابی زاده هنرمند (۱۳۹۵) نشان داد که تکنیک ذهن آگاهی به گونه معنادار منجر به افزایش کیفیت زندگی و تاب آوری گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. یافته های حاصل از پژوهش ضمیری و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که درمان ذهن آگاهی باعث افزایش تاب آوری و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. در نتیجه می توان گفت درمان ذهن آگاهی بر افزایش توانمندی های شناختی رویکردی اثربخش است. در همین راستا، تحقیقی که کبیری نسب و عبدالله زاده (۱۳۹۶) بر روی سالمندان انجام دادند، گزارش کردند که تاب آوری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله ی پس آزمون افزایش یافته است. لذا نتیجه گرفتند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد، موجب افزایش تاب آوری افراد می شود.

---

<sup>4</sup>. Bajaj & Pande

حیدریان و همکارانش (۲۰۱۶) نیز طی تحقیقی دریافته‌اند که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک شیوه اثربخش مورد توجه قرار گیرد و مداخلات ذهن آگاهی برای افزایش تاب آوری و کاهش نشخوار در زنان مبتلا به سرطان پستان مؤثر است. صولتی (۲۰۱۷) در پژوهشی که انجام داد، دریافت که رویکرد ذهن آگاهی بر تاب آوری زنان مبتلا به اسکیزوفرنی مؤثر است و این رویکرد را می‌توان در مداخلات مرتبط با سلامت روانی برای خانواده‌های بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی مانند اسکیزوفرنی وارد کرد. کاظمینی و همکارانش (۲۰۱۳) در پژوهشی که در آن از دو شیوه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری گروهی در خشم رانندگان تاکسی استفاده کرد، دریافت MBCGT در مقایسه با CBGT سبب کاهش قابل ملاحظه‌ای در خشم رانندگی و بیان تهاجمی خشم رانندگی و افزایش قابل ملاحظه‌ای در بیان انطباقی / سازنده خشم شده است.

میلانی و همکارانش (۲۰۱۳) نیز در تحقیقی مشابه که بر روی نوجوان مراکز اصلاح و توانبخشی انجام دادند، نشان دادند که آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به طور قابل توجهی پرخاشگری در مراحل پس آزمون و پیگیری را در گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد کاهش دهد. علاوه بر این نتایج نشان داد که اثربخشی این روش در کاهش پرخاشگری، تهاجم فیزیکی و خصومت در مراحل پس آزمون و پیگیری معنی دار بود. با این وجود، در مقیاس خشونت کلامی، کاهش معنی داری مشاهده نشد. فرانکو<sup>۵</sup> و همکارانش (۲۰۱۶) تأثیر یک برنامه آموزشی ذهن آگاهی بر میزان تحریک پذیری و پرخاشگری نوجوانان با مشکلات رفتاری را بررسی کردند و طی این مطالعه دریافته‌اند که آموزش ذهن آگاهی در کاهش پرخاشگری و رفتارهای تهاجمی مؤثر است.

با توجه به هدف تحقیق و پیشینه پژوهشی فرضیه‌های زیر مورد آزمون قرار گرفتند.

فرضیه اول: آموزش ذهن آگاهی، تاب آوری دانش آموزان را افزایش می‌دهد.

فرضیه دوم: آموزش ذهن آگاهی، پرخاشگری دانش آموزان را کاهش می‌دهد.

### **روش پژوهش :**

به منظور جمع‌آوری اطلاعات، پس از هماهنگی با آموزش و پرورش ابهر، ابتدا به شیوه تصادفی سه دبیرستان دخترانه در مناطق مختلف ابهر انتخاب شد و طی توضیح در مورد موضوع و اهداف پژوهش از مدیریت آن مدارس درخواست همکاری شد. سپس بر روی دانش آموزان پایه سوم دبیرستانهای انتخاب شده پرسشنامه پرخاشگری باس-پری اجرا گردید و از بین دانش آموزانی که نمره پرخاشگری آنها بالاتر از میانگین بود، ۳۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند و طی توضیحاتی در مورد نحوه اجرای کار و انگیزه تحقیق، روند و تعداد جلسات ذهن آگاهی از دانش آموزان خواسته شد تا در ساعات و روزهای تعیین شده در مکان مشخصی حضور داشته باشند. در مرحله بعدی پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون در هر دو گروه (آزمایش و کنترل) اجرا شد و از گروه آزمایش خواسته شد تا در جلسات ذهن آگاهی که ۸ جلسه بود، حضور داشته باشند. در نهایت پرسشنامه‌های تاب آوری و پرخاشگری بر روی آزمودنی‌های دو گروه (آزمایش و کنترل) مجدداً اجرا شد و نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

---

<sup>5</sup>. Franco

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات آزمایشی است که به صورت مداخله ای انجام شده است. جامعه پژوهش را کلیه دانشجویان دختر و پسر مقطع لیسانس دانشگاه بین الملل امام خمینی قزوین تشکیل می دهند که در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ مشغول تحصیل هستند. از این میان ۳۰۰ نفر از دانشجویان که به شیوه نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند سپس از بین آنها کسانی که طبق ملاک تست نمره بالاتری دارند به شیوه تصادفی ساده ۴۵ نفر انتخاب و باز به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل قرار گرفتند. طرح پژوهش پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است و موسیقی درمانی و تن آرامی در گروه آزمایش به اجرا گذارده شد. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه افسردگی (بک، ۱۹۶۱)، قطعه موسیقی درمانی (محمدرضا لطفی، ۱۳۸۱) و تن آرامی (آست، ۱۹۸۷ و کیت، ۱۹۴۲) استفاده شده است.

۱) پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱): این پرسشنامه به عنوان ابزار گزارش شخصی در مورد افسردگی به طور گسترده بکار می رود و در کل دارای ۲۱ عبارت می باشد. پرسشنامه افسردگی بک در سه گروه نشانه های عاطفی (۸ عبارت)، نشانه های شناختی (۸ عبارت) و نشانه های جسمانی (۵ عبارت) طبقه بندی می شوند.

بک، استیر و براون (۲۰۰۰) ثبات درونی این ابزار را ۰.۷۳ تا ۰.۹۲ با میانگین ۰.۸۶ و ضریب آلفا برای گروه بیمار ۰.۸۶ و غیر بیمار ۰.۸۱ گزارش کرده اند. همچنین رابسون و محمدخانی (۱۳۸۶) ضریب آلفای ۰.۹۲ را برای بیماران سرپایی و ۰.۹۳ را برای دانشجویان و ضریب بازآزمایی به فاصله یک هفته را ۰.۹۳ بدست آورده اند.

۲) قطعه مورد استفاده در موسیقی درمانی: قطعه بیا بیا دلداری اثر محمدرضا لطفی در گروه تم های شیدایی موسیقی ایرانی قرار دارد. در این تم، ریتم پر قدرت و ملودی های محرک با احساس مثبت و مطبوع بیشتر از آن چه روحیه را هیجانی کند، انرژی و نیرو می بخشد و می توان در کاهش بی حالی و اندوه و افسردگی استفاده کرد. (زاد محمدی ۱۳۸۱)

۳) تن آرامی: استفاده از روش کاربردی فنون آرامش که به وسیله آست، ۱۹۸۷ به نقل از هافتون و کیت ۱۹۴۲ ترجمه قاسم زاده (۱۳۸۲) وضع شده است.

این روش کاربردی متون آرامش دارای ۶ مرحله است:

۱. آرامش پیشرونده (۱۵ تا ۲۰ ثانیه)

۲. آرامش بدون تنش (۵ تا ۷ دقیقه)

۳. آرامش از طریق کنترل نشانه ها (۲ تا ۳ دقیقه)

۴. آرامش افتراقی (۶۰ تا ۹۰ ثانیه)

۵. آرامش سریع (۲۰ تا ۳۰ ثانیه)

۶. آموزش کاربرد اختصاصی آرامش

در نهایت و پس از جمع آوری اطلاعات، از آزمون پارامتری تحلیل کوواریانس (مانکوا) و آزمون t مستقل جهت تجزیه و تحلیل داده ها و مقایسه استفاده شد.

## شیوه مداخله :

جلسات آموزش ذهن آگاهی، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به مدت یک ماه و هفته ای دو جلسه بصورت گروهی به گروه آزمایش ارائه شد که در هر جلسه ۱۵ نفر از آزمودنی ها شرکت داشتند در حالی که گروه کنترل این برنامه را دریافت نکردند. برنامه درمانی طبق پروتکل کابات-زین و همکاران (۱۹۹۲) که در تحقیقات مختلفی مورد مطالعه قرار گرفته است، به شرح زیر اجرا شد:

ترتیب جلسات	عنوان مطالب
جلسه اول	آشنایی اعضا با یکدیگر، برقراری رابطه درمانی با هدف دلگرمی، صمیمیت، تعامل و اعتماد معرفی اجمالی نوع درمان و بیان عوامل روانشناختی مؤثر بر تاب آوری و پرخاشگری تکالیف خانگی
جلسه دوم	بازنگری تکالیف توجه به تفسیر ذهنی به عنوان عامل مؤثر بر افکار و احساسات ارائه تکالیف خانگی
جلسه سوم	بازنگری تکالیف تنفس آگاهانه، همراه با تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آنها، تمرین دیدن و شنیدن آگاهانه. ارائه تکالیف خانگی
جلسه چهارم	در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، توجه به تنفس آموزش داده می شود. ذهن آگاهی تنفس تکنیک های از قبیل دم و بازدم همراه آرامش بدون تفکر در مورد چیز دیگر و تماشای تنفس با چشمان بسته به ترتیب اجرا می شود. انجام مراقبه نشسته با تأکید بر ادراک احساس بدن ارائه تکالیف خانگی
جلسه پنجم	در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، بحث پیرامون نقش ذهن آگاهی در پاسخ به تنیدگی در زندگی روزمره
جلسه ششم	بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، در این جلسه ذهن آگاهی افکار در مراحل زیر آموزش داده می شود. مرحله اول: متمرکز کردن توجه به ذهن بدون تفکر در مورد چیز دیگر، از طریق متمرکز شدن به یک نقطه ذهنی با یک علامت ضربدر روی یک برگه A۴ (۱۵ دقیقه). مرحله دوم: در این مرحله یک فکر منفی در مورد خویشتن از طریق آموزش دهنده به افراد القاء می شود (۳۰ دقیقه). چند مرتبه آن فکر به ذهن آورده می شود و توجه به این فکر در دستور کار قرار می گیرد و آگاهی از تمام اثراتی که موقعیت ها و رویدادهای متفاوت بر حس های جسمانی، احساسات و تفکرات ما دارند، به آزمودنی ها آموزش داده می شود.

## ارائه تکالیف خانگی

جلسه هفتم	مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) تکرار می‌شود.	ذهن‌آگاهی کامل. در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، آموزش جلسات چهار، پنج و شش (هر کدام به
جلسه هشتم	تمرین واریسی بدن و مراقبه نشسته	صحبت در خصوص راهکارهای مواجهه با زمان‌هایی که مشکلی در تفکرات و احساسات وجود دارد.
	۱. هوشیاری ۲. دقت دوباره ۳. توسعه دقت	
	بازنگری مطالب گذشته و در نهایت جمع‌بندی و گرفتن آزمون	

## یافته‌های پژوهش:

جدول (۱) شاخص‌های آماری مربوط به متغیرهای پژوهش

مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
پیش‌آزمونی	آزمایش	۵۲٫۸۷	۱۳٫۰۲	۳۲	۷۵
	کنترل	۵۱٫۴۷	۱۱٫۶۵	۳۱	۷۲
پس‌آزمونی	آزمایش	۶۵٫۸	۱۰٫۴۸	۴۵	۸۲
	کنترل	۵۱٫۹۳	۱۱٫۷۳	۳۴	۷۴
پیش‌آزمونی	آزمایش	۹۷٫۰۷	۲۲٫۰۲	۴۵	۱۲۴
	کنترل	۹۴٫۰۷	۱۹٫۹۱	۴۸	۱۳۰
پس‌آزمونی	آزمایش	۸۴٫۹۳	۲۱٫۱	۳۸	۱۱۲
	کنترل	۹۴٫۷۳	۱۹٫۵۱	۵۰	۱۲۸

به منظور استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره، ابتدا همگنی (برابری) واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون لون بررسی شد.

جدول (۲) نتایج آزمون لون

متغیر	گروه	آماره لون	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	si g
تاب‌آوری	پیش‌آزمونی	۰٫۱۵۷	۱	۲۸	۰٫۶۹۵
	پس‌آزمونی	۰٫۳۶۳	۱	۲۸	۰٫۵۵۲
پرخاشگری	پیش‌آزمونی	۰٫۳۳۸	۱	۲۸	۰٫۵۶۵
	پس‌آزمونی	۰٫۴۱۷	۱	۲۸	۰٫۵۲۴

با توجه به جدول فوق، از آنجایی که هر یک از سطح معنی داری ها بزرگتر از ۰,۰۵ می باشند، فرض همگنی واریانس ها پذیرفته می شود.

جدول (۳) تحلیل کواریانس تک متغیره برای بررسی اثر بر آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig
گروه	۱۲۰۶,۵۹۵	۱	۱۲۰۶,۵۹۵	۶۲,۱۵۲	۰,۰۰۰
پیش آزمون	۲۹۳۹,۱۶۱	۱	۲۹۳۹,۱۶۱	۱۵۱,۳۹۶	۰,۰۰۰
خطا	۵۲۴,۱۷۲	۲۷	۱۹,۱۴۱		
کل	۴۹۰۵,۴۶۷	۲۹			

بر اساس فوق، چون  $F(۱ و ۲۷) = ۶۲,۱۵۲$  حاصل شده در سطح معنی داری ( $۰,۰۰۰$ ) کوچکتر از  $۰,۰۵$  می باشد بدین معناست که فرض آزمون پذیرفته می شود و نتیجه میگیریم آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری دانش آموزان تأثیرگذار بوده است. با توجه به میانگین های حاصل شده در جدول (۱)، میانگین تاب آوری دانش آموزان بعد از آموزش ذهن آگاهی افزایش قابل ملاحظه ای داشته است.

جدول ۴-۸ تحلیل کواریانس تک متغیره برای بررسی اثر آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig
گروه	۱۱۹۷,۷۰۱	۱	۱۱۹۷,۷۰۱	۱۲۴,۱۷۲	۰,۰۰۰
پیش آزمون	۱۱۳۰۵,۴۳۸	۱	۱۱۳۰۵,۴۳۸	۱۱۷۲,۰۹۳	۰,۰۰۰
خطا	۲۶۰,۴۲۹	۲۷	۹,۶۴۶		
کل	۱۲۲۸۶,۱۶۷	۲۹			

بر اساس جدول فوق، چون  $F(۱ و ۲۷) = ۱۲۴,۱۷۲$  حاصل شده در سطح معنی داری ( $۰,۰۰۰$ ) کوچکتر از  $۰,۰۵$  می باشد بدین معناست که فرض آزمون پذیرفته می شود و نتیجه می گیریم آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری دانش آموزان تأثیرگذار بوده است. با توجه به میانگین های حاصل شده در جدول (۱)، میانگین پرخاشگری دانش آموزان بعد از آموزش ذهن آگاهی کاهش قابل ملاحظه ای داشته است.

### فرضیه اول: آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری دانش آموزان مؤثر است.

بر اساس نتایج، می توان گفت که بین نمرات پس آزمون تاب آوری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش تاب آوری دانش آموزان شده است.



نتایج فرضیه فوق با یافته های تحقیق صدیقی ارفعی و نمکی بیگدلی (۱۳۹۴)، سالاری اسکر (۱۳۹۳)، اسمیت (به نقل از باجاج و پانندی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵)، همچنین، باجاج و پانندی (۲۰۱۵)، حیدریان و همکارانش (۱۳۹۵)، آریاپوران (۱۳۹۰)، زرنقاش و مهرابی زاده هنرمند (۱۳۹۵)، ضمیری و همکاران (۱۳۹۴) و کیری نسب و عبدالله زاده (۱۳۹۶) مطابقت دارد.

پژوهش ها آشکار کرده اند که تاب آوری در افراد ذهن آگاه برجسته تر است، به عنوان مثال، آنها نشخوار فکری و نگرانی کمتری دارند (ورپلانکن و فیشر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴). تامسون، آرنکاف و گلاس<sup>۸</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی که به ارزیابی نقش تعاملی ذهن آگاهی صفتی و تاب آوری در مقابله با تروما پرداختند، به این نتیجه دست یافتند که ذهن آگاهی و تاب آوری مانع از نشخوار ذهنی و افکار افسرده وار هنگام مواجهه با آسیب می شود و این خود به تاب آوری بیشتری نسبت به آسیب می انجامد. همچنین افرادی که به طور بالقوه تاب آوری بالایی دارند بهتر می توانند به شرایط سخت بدون واکنش خودکار و غیرانطباقی واکنش نشان دهند؛ آنها معمولاً با مقوله های ادراکی جدید سازگار هستند، تمایل دارند که بیشتر خلاق باشند و بهتر می توانند با افکار و هیجان های دشوار مقابله کنند، بدون اینکه دچار دستپاچگی بشوند (والاس و شاپیرو<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶).

آموزش ذهن آگاهی شامل آگاهی به صورت ارادی و بر اساس توجه به احساسات ویژه مانند احساس فیزیکی در بدن از یک لحظه به لحظه دیگر است، با این حال، ذهن به افکار، احساسات، صداها یا دیگر احساسات بدنی منحرف می شود، محتوای آگاهی به خاطر سپرده می شود و سپس توجه به آرامی، اما به گونه جدی به سمت اهداف محافظت شده بر می گردد. این فرایند بارها و بارها تکرار می شود و دوباره در مرحله تمرین هشیاری فراگیر تکرار می شود. این دیدگاه مجزای لحظه به لحظه بینش فراشناختی، از راه آموزش توجه به محتوای افکار تسهیل می شود به همان صورت که آنها شروع می شوند و به آنها اجازه داده می شود تا از آگاهی خارج شوند و سپس به تمرکز ابتدایی توجه بازگردند. در این روش یک تمرکز اولیه مانند تنفس می تواند به عنوان یک مرکز تکیه گاه عمل کند که برای بازگشت آگاهی به زمان حال بکار می رود و مانع از منحرف شدن از واقعیت در جریان های فکری می گردد. در واقع، مشاهده فراگیر افکار به ما اجازه می دهد تا الگوی مشابه فکری را به صورت افکار نه این که ضرورتاً خود واقعیت اند، داشته باشیم (زرنقاش و مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۹۵).

در واقع در تبیین این یافته می توان گفت که افراد با ذهن آگاهی بالاتر، تاب آوری بالاتری دارند. به عبارت دیگر، سطح بالاتر ذهن آگاهی ممکن است به افراد کمک کند تا شرایط سخت را پشت سر گذارند و به سطح بالاتر در تاب آوری دست یابند. افراد ذهن آگاه بهتر می توانند بدون انجام رفتارهای غیرارادی و غیرانطباقی به شرایط سخت پاسخ دهند. آنها در مقابل ادراکات جدید باز برخورد می کنند، تمایل دارند خلاق تر باشند و بهتر می توانند با شرایط، افکار و احساسات سخت بدون ضعف و ناراحتی مقابله کنند (باجاج و پانندی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵). وقتی فرد با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی رو به رو می شود با قضاوت نکردن درباره تجربیات، بیشتر از آن چه که می بیند و هست و چیزی که باید باشد، آگاه می شود و در نتیجه این آگاهی می تواند تاب آوری بیشتری از خود نشان دهد.

<sup>6</sup>. Bajaj & Pande

<sup>7</sup>. Verplanken & Fisher

<sup>8</sup>. Thompson, Arnkoff, Glass

<sup>9</sup>. Wallace, Shapiro

<sup>10</sup>. Bajaj & Pande

### ۵-۳- فرضیه دوم: آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری دانش آموزان مؤثر است.

بر اساس نتایج، می توان گفت که بین نمرات پس آزمون پرخاشگری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش پرخاشگری دانش آموزان شده است.

این یافته با نتایج تحقیقات اسپک وان هام، نیک لیک (۲۰۱۳)، جهانگیرپور و همکاران (۱۳۹۲)، کشاورز زاده و همکاران (۱۳۹۴)، صداقت و همکاران (۱۳۹۳)، صفری و همکاران (۱۳۹۵)، احمدوند و همکارانش (۱۳۹۶)، حمیدیان و همکارانش (۱۳۹۵)، عبادی اصل و همکارانش (۱۳۹۵) و مرادیانی گیزه رود و همکارانش (۱۳۹۵) همسو می باشد.

آموزش ذهن آگاهی از طریق فرایند تنظیم هیجان باعث کاهش علایم جسمانی که معمولاً با تجربه هیجان خشم همراه است، می شود. به این صورت که آموزش ذهن آگاهی به تکنیک های مهمی از جمله تن آرامی، تکنیک واریسی بدن و ذهن آگاهی تنفس مجهز است و آموزش این تکنیک ها به افرادی که دائم رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می دهند، می تواند میزان تنش های ماهیچه ای و بدنی آنان را کاهش دهد. زیرا آنها با آگاه شدن از احساسات بدنی و جسمانی خویش در طی این تکنیک ها، میزان آگاهی خویش را نسبت به مشکلات و هیجانات فیزیکی و جسمانی بالا برده و این امر منجر به کاهش گزارش تنش های جسمانی و در نتیجه آن کاهش احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه شود (هایدیکو و همکاران، ۲۰۱۵ و کابات زین، ۲۰۰۹).

همچنین آگاهی لحظه به لحظه از تجارب، احساس زنده تر و مؤثرتری از زندگی فراهم می کند و همچنان که تجارب فعال تر و روشن تر می شوند، ادراک ها صحیح تر و عمل مؤثر در جهان فراهم می شود که منجر به حس کنترل بیشتر در فرد و در نهایت روابط اجتماعی اثربخش تر می شود (گروسمن و همکاران، ۲۰۰۴). از طرف دیگر، توضیح در مورد ماهیت و علت مشکل می تواند احساس گناه به خاطر رفتار پرخاشگری و خشم را کاهش دهد. این امر این نتیجه را دربر خواهد داشت که با کاهش احساسات منفی، عملکرد رفتاری افراد افزایش می یابد (بران و همکاران، ۲۰۰۷).

در توجیه این یافته می توان گفت که تمرینات و مراقبه های ذهن آگاهی، سطح کلی برانگیختگی و پرخاشگری دانش آموزان را کاهش می دهد. همانگونه که پیشتر بیان شد، با توجه به ارتباط شناخته شده ی بین خشم و سیستم جنگ و گریز (گیلبرت و همکاران، ۲۰۰۴)، این کاهش انگیختگی خود می تواند به کاهش پرخاشگری منجر شود.

بنابراین آموزش تکنیک های ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا نسب به هر نوع اضطراب و استرسی که در بدن و ذهنشان وجود دارد، آگاه باشند. این امر بدین معنی است که به افکار و احساسات اجازه دهند که وجود داشته باشند، بدون اینکه به آنها پاسخی داده شود یا سعی بر کنترل و حذف آنها نمایند. اگر چه به نظر می رسد این کار به خودی خود ترسناک باشد، ولی بعداً متوجه می شوند زمانی که به خودشان اجازه می دهند که این نگرانی ها، ناراحتی ها، خاطرات دردناک و دیگر افکار و هیجانات سخت را بشناسند و احساس کنند، به خود کمک می کنند تا با این مسائیل کنار بیایند. به جای صرف انرژی برای جنگ یا فرار از این احساسات و افکار، همراه بودن با "آنچه اتفاق می افتد"، این فرصت را فراهم می کند تا نسبت به آن چیزی که نگرانی های افراد را هدایت می کند، آگاه شوند. وقتی علت اصلی هراس و نگرانی کشف می شو، حس آزادی به وجود می آید. در اصل، این فرایند یادگیری اعتماد کردن و همراه بودن با هیجانات ناخوشایند به جای اجتناب یا پاسخ دادن تحلیل آنهاست (استهل و گولدستین، ۲۰۱۰).

در نهایت به نظر می رسد با توجه به یافته های موجود و همسو با مطالعات انجام شده پیشین، درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بتواند درمان مناسبی برای هدف قرار دادن نشانه های پرخاشگری و افزایش تاب آوری باشد.

## منابع:

- احمدوند، محمد علی؛ احمدوند، اردوان؛ محتشمی، عهدیه. (۱۳۹۶). اثر بخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان دختر. هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.
- احمدی، جواد. (۱۳۸۵). هیجان، احساس و ارتباط غیر کلامی. چاپ چهارم. شیراز: راه گشا.
- آریاپوران، سعید. (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزشهای ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر بهزیستی روانشناختی و تاب آوری جانبازان شیمیایی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی.
- آریاپوران، سعید. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر بهزیستی روانشناختی و تاب آوری جانبازان شیمیایی. رساله دکتری روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیان و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی.
- جهانگیرپور، مهسا؛ موسوی، ولی اله؛ خسروجاوید، مهناز؛ سالاری، ارسلان؛ رضایی، سجاد. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش گروهی ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی، خصومت و اضطراب در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب. مجله پزشکی ارومیه، ۲۴(۹)، ۷۳۹-۷۳۰.
- حمیدیان، ساجده؛ امیدی، عبدالله؛ نظیری، قاسم؛ پور ابوالقاسمی، راحیل؛ موسوی نسب، مسعود. (۱۳۹۵). اثربخشی شناختدرمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در مقایسه با دارودرمانی بر افسردگی و خشم بیماران مبتلا به اختلال افسرده خویی. نشریه مطالعات روانشناختی، ۱۲(۳)، ۱۰۲-۸۳.
- حیدریان، آرزو؛ زهراکار، کیانوش؛ محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان تاب آوری و کاهش نشخوار فکری بیماران زن مبتلا به سرطان پستان. فصلنامه بیماری های پستان، ۹(۲)،
- زرنقاش، مریم؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۵). تاثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و تاب آوری همسران جانبازان قطع عضو. روش ها و مدل های روان شناختی، ۷(۲۳)، ۸۳-۹۸.
- سالاری اسکر، علی. (۱۳۹۳). اثر بخشی مشاوره گروهی ذهن آگاهی در توان مقابله و تاب آوری دانش آموزان قربانی قلدری. دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۸۸). روانشناسی رشد. چاپ پنجم. تهران: اطلاعات.
- صداقت، سمیره؛ مرادی، امید؛ احمدیان، حمزه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان دختر پرخاشگر. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۲۴(۴)، صص ۲۲۰-۲۱۵.

صدیقی ارفعی، فریبرز؛ نمکی بیگدلی، زینب. (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن آگاهی با تاب آوری در دانشجویان. مجله اصول بهداشت روانی، سال ۱۸، ویژه نامه سومین کنفرانس روان شناسی، علوم تربیتی، صص ۹۰-۵۸۶.

صفری، سهیلا؛ پادبان، اسماعیل؛ بخشی، محمدرضا؛ امیری جامی، حسین؛ صفری، بتول. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر کنترل عواطف و پرخاشگری در دانش آموزان پایه دهم. کنفرانس بین المللی علوم و مهندسی در عصر تکنولوژی، صص ۱۲۳۹-۱۲۳۰.

ضمیری، امین؛ احمدی، پریسا؛ چنگ مریم، سمیه؛ سقایان، رضا. (۱۳۹۴). اثربخشی ذهن آگاهی بر تاب آوری و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه. اولین همایش ملی روانشناسی و خانواده.

عبادی اصل، نقی؛ لطفی نیا، حسین؛ بابایی، رضا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش پرخاشگری دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز. دومین کنگره بین المللی توانمند سازی جامعه در حوزه علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی و فرهنگی.

قدیری، محمدحسین. (۱۳۸۷). مدیریت خشم. نشریه معرفت، ۱۴، صص ۱۰۶-۹۳.

کبیری نسب، یوسف؛ عبدالله زاده، حسن. (۱۳۹۶). اثر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد، بر انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری سالمندان شهرستان بهشهر. تازه های علوم شناختی، ۱۹(۴)، ۲۷-۲۰.

کشاورز زاده، فاطمه؛ ذاکری پور، غلامرضا؛ وطن خواه، حمیدرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی و کنترل خشم نوجوانان. کنفرانس جهانی افق های نوین در علوم انسانی، آینده پژوهی و توانمند سازی.

مرادبانی گیزه رود، سیده خدیجه؛ میردریکوند، فضل اله؛ حسینی رمقانی، نسرين السادات؛ مهرابی، مهناز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، افسردگی و پرخاشگری مادران دارای کودک مبتلا به اختلال لجاجی نافرمانی. ارمغان دانش، ۲۱(۶)، ۵۹۰-۵۷۶.

Ashouri, A., Torkman Malayerim M., Fadaee, Z. (2009). The Effectiveness of assertive training group therapy in decreasing aggression and improving academic achievement in high school students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14: 389-93. [In Persian]

Bajaj, B., Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Pers Individ Diff*, 9: 5.

Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychol Inquiry*, 18, 272-81.

Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-37.

Carson, J. W., Carson, K.M., Gil, K. M. & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35-471-494.

Emanuel, A. S, Updegraff, J. A, Kalmbach, A. D, Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Pers Individ Diff*, 49: 815-18.

Franco, Clemente., Amutio, Alberto., López-González, Luís., Oriol, Xavier., Martínez-Taboada, Cristina. (2016). Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom. *Front Psychol*, 7, 1-8.

Gilbert, P., J. Gilbert, and C. Irons. (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression. *Journal of Affective Disorders*, 79: p. 149–160.

Haydicky, J., Shecter, C., Wiener, J., Ducharme, J. M. (2015). Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1): 76-94.

Heidarian, A., Zaharakar, K., Mohsenzade, F. (2016). The Effectiveness of Mindfulness Training on Reducing Rumination and Enhancing Resilience in Female Patients with Breast Cancer: a Randomized Trial. *Iranian Quarterly Journal of Breast Disease*, 9(2).

Kabat-Zin, J. (2009). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (15th anniversary ed.) (15<sup>th</sup> ed). New York, NY: Delta Trade Paperback/ Bantam Dell.

Kabat-Zinn M. (2009). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*.

Milani, Atefe., Nikmanesh, Zahra., Farnam, Ali. (2013). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in Reducing Aggression of Individuals at the Juvenile Correction and Rehabilitation Center. *Int J High Risk Behav Addict*. 2013 December; 2(3):126-31.

Pellegrini, A. D. (2003). Perceptions and functions of play and real fighting in early adolescence. *Child Development*, 74: 1522-33.

Shahim, S. (2007). Relational aggression in preschool children. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13: 264-271. [In Persian]

Solati, Kamal. (2017). The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Resilience among the Wives of Patients with Schizophrenia. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(7), 1-3.

Stahl B, Goldstein E. A. (2010). *Mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger: Publications, 110-118.

Sukhodolsky, D. G., Ruchkin, V. V. (2004). Association of normative beliefs and anger with aggression and antisocial behavior in Russian male juvenile offenders and high school students. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32: 225-33.

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal Consult Clin Psychol*, 70(2): p. 275-87.

Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence and Abuse*, 12, 220-235.

Verplanken, B., & Fisher, N. (2014). Habitual worrying and benefits of mindfulness. *Mindfulness*, 5(5), 566–573.

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701.