

## مقاله‌ی پژوهشی

## بررسی رابطه ذهن آگاهی با تاب‌آوری در دانشجویان

## خلاصه

**مقدمه:** ذهن آگاهی، مفهومی است که در سالهای اخیر تحت تاثیر تفکر بودایی، توجه روان‌شناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی-رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می‌شود. بسیاری از تحقیقات به بررسی عواملی پرداخته‌اند که با این متغیر در ارتباط می‌باشد. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و تاب‌آوری در دانشجویان می‌باشد.

**روش کار:** روش تحقیق در این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. برای انجام این پژوهش نمونه‌ای مشتمل بر ۳۵۷ نفر (۲۰۳ دختر و ۱۵۴ پسر) از دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی، مهندسی و پرديس دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۱۳۹۴ به شیوه نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم انتخاب گردید. در ادامه به منظور جمع‌آوری اطلاعات، از پرسشنامه‌های تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی بائر، اسمیت، هاپکینز و تونی (۲۰۰۶)، استفاده به عمل آمد. ضریب آلفای به دست آمده در این مطالعه برای متغیرهای ذهن آگاهی و تاب‌آوری به ترتیب  $0/733$  و  $0/856$  و هم‌چنین برای مولفه‌های ذهن آگاهی: مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب  $0/726$ ،  $0/667$ ،  $0/802$ ،  $0/724$  و  $0/623$  به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها از روش ضریب همبستگی پیرسون با کمک نرم افزار SPSS استفاده شد.

**یافته‌ها:** بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری همسو با دیگر پژوهش‌ها، ارتباط معنی‌دار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که ذهن آگاهی می‌تواند موجب ارتقای تاب‌آوری در دانشجویان شود.

**نتیجه‌گیری:** بنا بر نتایج این پژوهش توصیه می‌شود که برنامه‌ریزان فرهنگی، آموزش عالی و نهادهای تربیتی کشور به بهبود سطح ذهن آگاهی و تاب‌آوری دانشجویان توجه کنند و آموزش‌هایی در این زمینه ارائه نمایند.

**واژه‌های کلیدی:** تاب‌آوری، دانشجویان، ذهن آگاهی

فریبرز صدیقی ارفعی

دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

\*زینب نمکی بیدگلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده‌ی پرديس، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

\*مؤلف مسئول:

دانشکده‌ی پرديس، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

zeinabnamaki1371@gmail.com

تاریخ وصول: ۹۵/۰۶/۰۱

تاریخ تایید: ۹۵/۰۷/۰۸

## مقدمه

توجهی و هیجانی را افزایش و انعطاف‌پذیری را بهبود بخشد (۷). دیگر تحقیقات نشان داده‌اند که روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود ذهن‌آگاهی، افزایش ابراز وجود و اضطراب امتحان مؤثر است (۸).

از دیگر عواملی که ذهن‌آگاهی روی آن تاثیر می‌گذارد و پژوهش حاضر به بررسی آن پرداخته است تاب‌آوری می‌باشد. تاب‌آوری یکی از مفاهیمی است که اخیراً در حوزه اختلالات روانی و آسیب‌ها مطرح شده و می‌تواند کلید پیشگیری باشد. کنار آمدن موفقیت‌آمیز فرد با عوامل استرس‌زا و موقعیت‌های دشوار، تاب‌آوری نامیده می‌شود (۹). تاب‌آوری را در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به رغم مصائب و دشواری‌های محیطی می‌دانند (۱۰). چنانکه مک‌آلیستر و مک‌کیون<sup>۳</sup> (۱۱) بیان می‌کنند تاب‌آوری به عنوان عاملی در جهت سازگاری موفقیت‌آمیز با تغییرات و توانایی مقاومت در برابر مشکلات شناخته شده است. تاب‌آوری به فرد این امکان را می‌دهد که بتواند از مهارت سازگاران خود سود جسته و شرایط استرس‌زا را به فرصتی جهت یادگیری و رشد تبدیل کند و با تمرکز بر مشکل استرس را در فرد، کنترل کند (۱۲).

در پژوهشی کی و پیدجتون<sup>۴</sup> (۱۳) رابطه‌ای مثبت و معنادار بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری یافتند. در واقع نتیجه گرفتند که افراد با سطح بالاتر ذهن‌آگاهی از سطح بالای تاب‌آوری نیز برخوردار می‌باشند. همچنین تامپسون و همکاران (به نقل از ۱۴) یافتند که به‌طور معناداری تاب‌آوری تحت تاثیر ذهن‌آگاهی است و نیز گریسون و کشول<sup>۵</sup> (به نقل از ۱۴) شواهدی مبنی بر رابطه بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری یافتند و بیان کردند که ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری است (به نقل از ۱۴). طی چند دهه گذشته، پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که ویژگی‌هایی چون خودکارآمدی، مهارت حل‌خلاقانه مسئله، درون‌گرایی و توانایی تعامل با زمان حال به‌طور معنادار با تاب‌آوری رابطه دارند (به نقل از ۱۴). پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که بسیاری از این ویژگی‌ها که با تاب‌آوری رابطه دارند، با ذهن‌آگاهی نیز ارتباط دارند (به نقل از ۱۴). در یکی از این پژوهش‌ها اسمیت<sup>۶</sup> (به نقل از ۱۵) بیان می‌کند که ذهن‌آگاهی ممکن است استفاده از سبک مقابله‌ای اجتنابی در پاسخ به استرس را کاهش دهد و تاب‌آوری را افزایش دهد. با توجه به مطالب بیان شده بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری رابطه وجود دارد (به نقل از ۱۵).

ذهن‌آگاهی، مفهومی است که در سالهای اخیر تحت تأثیر اندیشه‌های بودایی، توجه روانشناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی-رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می‌شود. ذهن‌آگاهی به شیوه‌های متفاوت، تعریف می‌شود اما همه آنها بر توجه انعطاف‌پذیر، گشودگی و کنجکاوی تأکید دارند. تعریف مذکور از ذهن‌آگاهی سه نکته مهم را بیان می‌کند: نخست، ذهن‌آگاهی فرایند آگاهی نه فکر کردن است. دوم، ذهن‌آگاهی نگرش گشودگی و کنجکاوی را شامل می‌شود و سوم، ذهن‌آگاهی انعطاف‌پذیری ذهن را دربر دارد (۱). افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (۲،۳). ذهن‌آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تامل پاسخ دهد، با تفکر و تامل پاسخ دهد (۴). در رابطه با ذهن‌آگاهی پژوهش‌های زیادی صورت گرفته است که نمایانگر اثرات مفید ذهن‌آگاهی در درمان انواع مشکلات است. سنجش سازه ذهن‌آگاهی و همبسته‌های آن یا مقایسه ابعاد آن در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بیشینه طولانی ندارد. تنها در دهه‌های اخیر این امر گسترش یافته است. بدین خاطر محققان کوشیده‌اند ذهن‌آگاهی را در ارتباط با سازه‌های بنیادین و یا آسیب‌شناختی مورد بررسی قرار دهند. به‌طور مثال تامپسون<sup>۱</sup> (۵) مزایای ذهن‌آگاهی را در سه حوزه‌ی بهزیستی، روانی و درمانی تقسیم‌بندی می‌کند. بهزیستی شامل داشتن انرژی بالذت بیشتر است، درحالی‌که مزایای روانی شامل افزایش ثبات و فهم فرد از ذهن است. مزایای درمانی در حوزه‌هایی از قبیل افسردگی، اضطراب، اسکیزوفرنی و درد دیده شده است. در بررسی چندگانه تأثیر ذهن‌آگاهی بر استرس، سبک مقابله‌ای و سلامت هیجانی، نتایج پژوهش وینستن<sup>۲</sup> و همکاران (۶) نشان دادند، افراد با ذهن‌آگاهی بالا بیشتر به ارزیابی استرس پرداخته، کمتر از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی استفاده کرده و مقابله مسئله‌مدار را گزارش می‌کردند. همچنین پاسخ‌های سازگاران استرس و راهبردهای مقابله به میزان زیادی با توجه به ارتباط میان ذهن‌آگاهی و سلامت روانی تعدیل شدند. نتایج مطالعات نشان می‌دهند که تمرین ذهن‌آگاهی مداوم می‌تواند خودنظم‌دهی

<sup>3</sup>McAllister and McKinnon<sup>4</sup>Keye and Pidgeon<sup>5</sup>Greason and Cashwell<sup>6</sup>Smith<sup>1</sup>Thompson<sup>2</sup>Weinstein

ذهن آگاهی سوتامپتون (۲۴) با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. در پژوهشی بائر و همکاران (۱۹) تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. عامل‌های به دست آمده این چنین نام گذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. براساس نتایج همسانی درونی عامل‌ها مناسب و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیرواکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (۲۵). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین  $r=0.57$  (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و  $r=0.84$  (عامل مشاهده) مشاهده گردید. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین  $\alpha=0.55$  و  $\alpha=0.83$ ) مربوط به عامل غیر واکنشی بودن  $\alpha=0.83$  مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (۲۶). ضریب آلفای به دست آمده در این مطالعه برای متغیر ذهن آگاهی ۰/۷۳۳ بوده است. هم چنین برای مؤلفه‌های مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب ۰/۷۲۶، ۰/۶۶۷، ۰/۸۰۲، ۰/۷۲۴ و ۰/۶۲۳ به دست آمده است.

### نتایج

این قسمت شامل یافته‌های پژوهش بر اساس شاخص‌های آمار توصیفی و تحلیل‌های استنباطی است. جدول ۱ شاخص‌های توصیفی، شامل میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها را در متغیرهای تحقیق نشان می‌دهد. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای اصلی تحقیق از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شده است. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که، مقدار معنی‌داری مربوط به آزمون کلموگروف اسمیرنوف در نمرات تمام متغیرها به جز مؤلفه‌های مشاهده، توصیف و نمره کل ذهن-آگاهی بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین نتیجه‌گیری می‌شود که توزیع تمام متغیرها به جز مؤلفه‌های مشاهده و توصیف و نمره کل ذهن-آگاهی نرمال است. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $P<0.05$ ). به عبارتی با توجه به مقدار مثبت ضریب همبستگی ( $r=0.335$ ) می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش نمره ذهن آگاهی در بین دانشجویان دانشگاه کاشان میزان تاب‌آوری آنها نیز افزایش معنی‌داری پیدا می‌کند.

جدول ۱- نتایج توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	میانگین	انحراف معیار
ذهن آگاهی	۱۲۳/۶۴	۱۱/۸۹
تاب‌آوری	۶۵/۵۹	۱۱/۸۲

همچنین، باجاج و پاندی<sup>۱</sup> (۱۵) نتیجه گرفتند که تاب‌آوری با ذهن آگاهی رابطه مثبت دارد. با توجه به مطالب مذکور از آنجا که در داخل کشور پژوهشی به بررسی رابطه ذهن آگاهی و تاب‌آوری نپرداخته است سوال اصلی تحقیق این است که چه ارتباطی بین تاب‌آوری و ذهن آگاهی وجود دارد؟

### روش کار

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشکده علوم انسانی، مهندسی و پردیس دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۹۴ به تعداد ۲۴۲۱ نفر بود که از این تعداد، ۳۵۷ نفر (۲۰۳ دختر و ۱۵۴ پسر) به روش نمونه-گیری طبقه‌ای با استفاده از جدول کرجسی و مورگان از جامعه آماری ذکر شده انتخاب گردیده است. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)<sup>۲</sup> و پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی (FFMQ)<sup>۳</sup> استفاده شده است.

#### ابزار پژوهش

الف- پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون: پرسشنامه‌ی تاب‌آوری توسط کانر و دیویدسون (۱۶)، جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است که محمدی (۱۷) آن را برای استفاده در ایران انطباق داده است. این پرسشنامه دارای ۲۵ ماده پنج گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب از ۰ تا ۴، نمره گذاری شده است. بدین صورت که به گزینه کاملاً نادرست، نمره ۰، گزینه به‌ندرت درست، نمره ۱، گزینه گاهی درست، نمره ۲، گزینه اغلب درست، نمره ۳ و گزینه همیشه درست، نمره ۴ تعلق می‌گیرد. جمع نمرات مواد ۲۶ گانه، نمره کل مقیاس راتشکیل می‌دهد. در پژوهشی که توسط سامانی و همکاران (۱۸) انجام شد، پایایی این مقیاس به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ بدست آمد. محمدی (۱۷) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ضریب پایایی مقیاس را ۰/۸۹ و روایی مقیاس را به روش همبستگی هر گویه با نمره‌ی کل مقوله‌ی ضریب‌ها بین ۰/۴۱ و ۰/۶۴ بدست آورد. ضریب آلفای به دست آمده در این مطالعه برای متغیر تاب‌آوری ۰/۸۵۶ بوده است.

ب- پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی: این ابزار، یک مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتی است که توسط بائر<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریرگ (۲۰)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه (۲۱)، مقیاس ذهن آگاهی کنچوکی (۲۲)، مقیاس تجدید نظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی (۲۳) و پرسشنامه

<sup>۱</sup> Bajaj and Pande

<sup>۲</sup> Resilience Conner and Davidson Inventory

<sup>۳</sup> Five Fact Mindfulness Questionnaire

<sup>۴</sup> Baer

۰/۰۹۲	۱/۲۴۱	عدم قضاوت
۰/۰۷۹	۱/۲۷۱	عدم واکنش
۰/۰۳۳	۱/۴۳۴	نمره کل
		تاب‌آوری
۰/۲۳۷	۱/۰۳۲	نمره کل

جدول ۲- آزمون تعیین نرمال بودن متغیرهای اصلی		
متغیر	آماره کلموگروف-اسمیرنوف	P
ذهن‌آگاهی		
مشاهده	۱/۳۶۲	۰/۰۴۹
توصیف	۱/۸۰۳	۰/۰۰۳
عمل همراه با آگاهی	۱/۲۷۵	۰/۰۷۸

جدول ۳- ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش

متغیرها	ذهن آگاهی	مشاهده	توصیف	عمل همراه با آگاهی	عدم قضاوت	عدم واکنش	تاب‌آوری
ذهن آگاهی	۱						
مشاهده	۰/۵۳۳**	۱					
توصیف	۰/۷۳۰**	۰/۳۳۹**	۱				
عمل همراه با آگاهی	۰/۶۵۲**	-۰/۰۳۹	۰/۳۵۱**	۱			
عدم قضاوت	۰/۳۶۶**	-۰/۲۸۷**	۰/۰۲۱	۰/۴۳۵**	۱		
عدم واکنش	۰/۲۲۵**	۰/۴۵۲**	۰/۱۸۵*	-۰/۳۳۶**	-۰/۴۱۷**	۱	
تاب‌آوری	۰/۳۳۵**	۰/۲۹۲**	۰/۳۱۷**	۰/۱۲۲*	-۰/۱۶۵*	۰/۳۶۷**	۱

\* معنی‌دار در سطح ۰/۰۵

\*\* معنی‌دار در سطح ۰/۰۱

## بحث

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 تاب‌آوری دست یابند. افراد ذهن‌آگاه بهتر می‌توانند بدون انجام رفتارهای غیرارادی و غیرانطباقی به شرایط سخت پاسخ دهند. آن‌ها در مقابل ادراکات جدید باز برخورد می‌کنند، تمایل دارد خلاق‌تر باشند و بهتر می‌توانند با شرایط، افکار و احساسات سخت بدون ضعف و ناراحتی مقابله کنند (۱۵). وقتی فرد با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی رو به رو می‌شود با قضاوت نکردن درباره تجربیات، بیشتر از آن چه که می‌بیند و هست و چیزی که باید باشد، آگاه می‌شود و در نتیجه این آگاهی می‌تواند تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهد.

با توجه به نتایج حاصل از پژوهش توصیه می‌شود که برنامه‌ریزان فرهنگی، آموزش عالی و نهادهای تربیتی کشور به بهبود سطح ذهن-آگاهی و تاب‌آوری دانشجویان توجه و برنامه‌ریزی نمایند و از آن جایی که ذهن‌آگاهی از جمله متغیرهایی هست که در بهبود تاب‌آوری مؤثر بوده و مهارتی هست که از قابلیت آموزش پذیری برخوردار است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی معطوف به طرح‌های تجربی مرتبط با آموزش این مهارت شود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به اندازه و ویژگی‌های نمونه اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود با نمونه‌ای با تنوع محدود سنی، سطح تحصیلات، دانشگاه‌ها و مدارس مختلف اجرا و نتایج با پژوهش حاضر مقایسه شود تا این ویژگی‌های جمعیتی در نتیجه حاصل شده مشخص شود.

## نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه با ذهن آگاهی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه کاشان بود. به این منظور پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های توزیع شده و تجزیه و تحلیل آنها مشخص شد بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه کاشان رابطه وجود دارد. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های کی و پیدجئون (۱۳) همخوانی دارد. آنها در پژوهشی رابطه‌ای مثبت و معنی‌دار بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری یافتند. در واقع نتیجه گرفتند که افرادی با سطح بالاتر ذهن آگاهی از سطح بالای تاب‌آوری نیز برخوردار می‌باشند. تامپسون و همکاران یافتند که به طور معناداری تاب‌آوری تحت تأثیر ذهن آگاهی است. همچنین شواهدی مبنی بر رابطه بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری وجود دارد که بیان می‌کند که ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده تاب‌آوری است. طی چند دهه گذشته، پژوهش‌هایی زیادی نشان داده‌اند که ویژگی‌هایی چون خودکارآمدی، مهارت حل‌خلاقانه مسئله، درون‌گرایی و توانایی تعامل با زمان حال به طور معنادار با تاب‌آوری رابطه دارند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که بسیاری از این ویژگی‌ها که با تاب‌آوری رابطه دارند، با ذهن آگاهی نیز ارتباط دارند (به نقل از ۱۴). در یکی از این پژوهش‌ها عنوان شده است که ذهن آگاهی ممکن است استفاده از سبک مقابله‌ای اجتنابی در پاسخ به استرس را کاهش دهد و تاب‌آوری را افزایش دهد. با توجه به مطالب بیان شده بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری رابطه وجود دارد (به نقل از ۱۵). همچنین تاب‌آوری با ذهن آگاهی رابطه مثبت دارد. در واقع در تبیین این یافته بیان کردند که افراد با ذهن آگاهی بالاتر، تاب‌آوری بالاتری

**تقدیر و تشکر**

این مطالعه با تایید گروه روان‌شناسی دانشگاه کاشان و بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده است و با منافع نویسندگان رابطه‌ای نداشته است. از همکاری شرکت‌کنندگان در این پژوهش سپاسگزاری می‌گردد.

نتایج نشان داد که ذهن‌آگاهی می‌تواند میزان تاب‌آوری افراد را افزایش دهد و این ویژگی به افراد کمک می‌کند تا شرایط سخت و استرس‌زا را پشت سر گذارند و از مهارت سازگاران خود، سود جسته و شرایط را به فرصتی جهت یادگیری و رشد تبدیل کنند.

**References**

- Harris R. Mindfulness without meditation. [cited October 15, 2009]. Available from: [http://www.actmindfully.com.au/upimages/Mindfulness without meditation Russ Harris HCPJ Oct, 09.pdf](http://www.actmindfully.com.au/upimages/Mindfulness%20without%20meditation%20Russ%20Harris%20HCPJ%20Oct,%2009.pdf).
- Ryan RM, Brown W. Why we don't need self-esteem: on fundamental need, contingent love, and mindfulness. *Psychol Inquiry* 2003; 14: 28-82.
- Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry* 2007; 18(7): 211-37.
- Emanuel AS, Updegraff JA, Kalmbach AD, Ciesla JA. The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Pers Individ Diff* 2010; 49: 815-18.
- Thompson C. *Everyday Mindfulness: A guide to using mindfulness to improve your well-being and reduce stress and anxiety in your life*. 3<sup>rd</sup> ed. [cited September 05, 2014]. Available from: [www.stillmind.com.au/MindfulnessbookLinks.htm](http://www.stillmind.com.au/MindfulnessbookLinks.htm).
- Weinstein N, Brown, KW, Ryan RM. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *J Res Pers* 2009; 43(3): 374-85.
- Meiklejohn J, Phillips C, Freedman ML, Griffin ML, Biegel G, Roach A, et al. Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness* 2012; 3(4): 291-307.
- Golpour Chamarkohi R, Mohammadamini Z. [The efficacy of mindfulness based stress reduction on mindfulness and assertiveness of students with test anxiety]. *Journal of school psychology* 2012; 1(3): 82-100. (Persian)
- McCubbin MA, McCubbin HI. Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crisis. In: McCubbin H, Thompson A, McCubbin M. (editors). *Family assessment: Resiliency, coping, and adaptation: Inventories for research and practice*. Madison: University of Wisconsin; 1996.
- Wang MC, Haertel GD, Waberg HT. Educational in inner cities, In: Wang MC, Gordon EW. (editors). *Educational resilience in inner – city America*; 1997.
- McAllister M, McKinnon J. The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: a critical review of the literature. *Nurse Educ Today* 2009; 29(4): 371-9.
- Wilks SE. Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Adv Soc Work* 2008; 9(2): 106-25.
- Keye M, Pidgeon A. Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *Int J Liberal Arts Soc Sci* 2014; 2(5): 27-32.
- Keye M, Pidgeon A. Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open J Soc Sci* 2013; 1: 1-4.
- Bajaj B, Pande N. Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Pers Individ Diff* 2015; 9: 5.
- Conner KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale. *Depress Anxiety* 2003; 18: 76-82.
- Mohamadi M, Jazayeri A, Rafiee M, Joker B, Porshahnaz N. [Factor affecting resiliency in individuals at risk for substance abuse]. *Journal of psychology, University of Tabriz* 2007; 1: 3. (Persian)
- Samani S, Joker B, Sahragard N. [Resiliency, mental health and life satisfaction]. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology* 2007; 13(3): 290. (Persian)
- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* 2006; 13(1): 27-45.
- Walach H, Buchheld N, Buttenmuller V, Kleinknecht N, Schmidh S. Measuring mindfulness-the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Pers Individ Diff* 2006; 40: 1543-55.
- Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *J Pers Soc Psychol* 2003; 84: 822-48.
- Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment* 2004; 11: 191-206.
- Kumar SM, Feldman GC, Hayes AM. Change in mindfulness and emotional regulation in an integrative therapy for depression. *Cogn Ther Res* 2008; 32: 734-44.
- Chadwick P, Hember M, Mead S, Lilley B, Dagnan D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). United Kingdom: University of Southampton Royal South Hants Hospital; 2007.
- Neuser NJ. Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the five facet mindfulness questionnaire. *School of professional psychology*; 2010: 128.
- Ahmadvand Z. [An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples]. MA. Dissertation: Tehran: Shahed University, 2011. (Persian)