

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش The effectiveness of mindfulness training on the psychological capital and emotional regulation of gifted students

Ali Sharifian Motlagh

M.A. in Clinical Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.

Dr. Mahboobeh Taher *

Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran

mahboobe.taher@yahoo.com

علی شریفیان مطلق

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

دکتر محبوبه طاهر (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

Abstract

The present study was conducted to determine the effectiveness of mindfulness training on the psychological capital and emotional regulation of gifted students. The present research method was semi-experimental with a pre-test/post-test design with a control group and a two-month follow-up period. The statistical population of the present study consisted of all the students of Allameh Heli 4 High School in Tehran in the academic year of 2021-2022, of which 30 people (15 in the control group and 15 in the experimental group) were selected through available sampling. They were randomly placed in two groups. The direction of data collection was Luthans' (2007) Psychological Capital Questionnaire (PCQ) and Gross and John's (2003) Emotion Regulation (ERQ). Analysis of variance with repeated measurements was used to analyze the data. The findings of the research showed that there was a significant difference of 0.01 between the post-test mean of psychological capital and emotional regulation in both experimental and control groups. In addition, the results showed that this intervention could maintain its effect over time ($P < 0.0001$). As a result, mindfulness training using techniques such as thoughts, emotions, and conscious behavior can be used to increase psychological capital and improve the emotional regulation of gifted students.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش انجام شد. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر متشکل از تمامی دانش آموزان دبیرستان علامه حلی ۴ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که از بین آنان تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر در گروه گواه و ۱۵ در گروه آزمایش) از طریق روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه جایگذاری شدند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های سرمایه روان شناختی لوتانز (۲۰۰۷) (PCQ) و تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) (ERQ) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین میانگین پس آزمون سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری ۰/۰۱ وجود داشت. علاوه بر این نتایج نشان داد که این مداخله توانسته تأثیر خود را در طول زمان نیز به شکل معناداری حفظ نماید ($P < 0.0001$). در نتیجه آموزش ذهن آگاهی با بهره گیری از فکری، هیجانی و رفتار آگاهانه می تواند به عنوان رویکردی مؤثر برای افزایش سرمایه های روان شناختی و بهبود تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش مورد استفاده قرار گیرد.

Keywords: Emotional Regulation, Intelligence, Mindfulness, Psychological Capital.

واژه های کلیدی: تنظیم هیجانی، تیزهوش، ذهن آگاهی، سرمایه روان شناختی.

ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۴

پذیرش: تیر ۱۴۰۲

دریافت: تیر ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی، شناختی، شخصیتی و ارتباطی دانش‌آموزانی که از استعداد و هوش برجسته‌تری نسبت به دیگران برخوردارند، امروزه یکی از حوزه‌های مورد علاقه روان‌شناسان تربیتی و متخصصان تعلیم و تربیت است (کش و لین^۱، ۲۰۲۲). تیزهوشی^۲ عبارت است از برتری هوشی، شناختی خلاقیت و انگیزه‌های زیاد در فرد به‌طوری‌که وی را از اکثر همسالان متمایز ساخته و قادر می‌سازد که چیزی با ارزش به جامعه ارائه نماید (نصیران و ایروانی، ۱۳۹۵). دانش‌آموزان تیزهوش در مقایسه با همسالان خود به طریقی برتری دارند (وورل^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). تیزهوشان و افراد بااستعداد، کسانی هستند که نشانه‌هایی از قابلیت بالای عملکرد در برخی از حوزه‌ها از جمله هوش، خلاقیت هنرمندی رهبری و زمینه‌های تحصیلی ویژه را نشان می‌دهند (وایت^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده است که کودکان تیزهوش در همه زمینه‌های هوشی وضعیت جسمانی محبوبیت اجتماعی پیشرفت تحصیلی، ثبات عاطفی و امور اخلاقی سرآمدترند (تقی نژاد و همکاران، ۱۳۹۷). تبدیل ظرفیت‌های بالقوه اولیه به تجارب پیشرفت شگرف در حوزه‌های مختلف در گرو تمرکز بر نقش غیرقابل‌انکار توانایی‌های غیرشناختی یا قابلیت‌های اجتماعی و هیجانی افراد است. به بیان دیگر، نابسندگی توانایی‌های شناختی صرف در تحقق بخشیدن به تجارب پیشرفت فراگیران و روند رو به رشد پدیده تیزهوشان ناموفق، الزام انتخاب مفاهیم غیر شناختی و یا شناختی متفاوت با فرایندهای درگیر در یادگیری را در جمعیت تیزهوشان مطرح می‌کند (اصغری و همکاران، ۱۴۰۲).

ازجمله توانمندی‌های مورد نیاز مهم در دانش‌آموزان تیزهوش جهت سازگاری مجموعه‌ای از توانمندی‌های روان‌شناختی است که تحت عنوان سرمایه روان‌شناختی مثبت شناخته می‌شوند (دمهری و همکاران، ۱۳۹۹). سرمایه روان‌شناختی یک سازه برگرفته از رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا است، که بیانگر یک حالت روانشناسی مثبت و واقع‌گرا نسبت به زندگی است و شامل چهار مؤلفه امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی است. هرکدام از این سازه‌ها به‌عنوان یک ظرفیت روانشناسی مثبت در نظر گرفته می‌شوند و وابسته به حالت و قابلیت رشد بوده که با پیامدهای عملکردی ارتباط دارند (لوتانز^۵ و همکاران، ۲۰۱۵).

امید و خوش‌بینی مؤلفه‌هایی هستند که می‌توانند به گسترش رشد در شرایط چالش‌برانگیز کمک کنند و تاب‌آوری به سازگاری و مقابله کارآمد کمک می‌کنند و درنهایت خودکارآمدی همراه با افزایش حس توانمندی است و می‌تواند به بهزیستی عمومی فرد کمک کند (سانتسی^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). به نظر می‌رسد که سرمایه روان‌شناختی بتواند به افراد در مواجهه با بحران‌ها و چالش‌های زندگی کمک کند، چرا که منجر به بروز منابع و استعدادهای مثبت، نگاه خوش‌بینانه و برخورد سازگارانه با چالش‌ها و رویدادهای محیطی و خانوادگی می‌گردد (جوهری محمدی و همکاران، ۱۴۰۱). وضعیت مثبت روان‌شناختی و متقابلاً تعامل مثبت با محیط، خود و دیگران می‌تواند زمینه رشد سرمایه‌های روان‌شناختی را در دانش‌آموزان فراهم آورد (کارمونا-هالتی^۷ و همکاران، ۲۰۱۹).

یکی از مؤلفه‌های قابل‌توجه و مهم در دانش‌آموزان، تیزهوش فرایندهای هیجانی آنها نظیر تنظیم هیجانی^۸ آنها است (دمهری و همکاران، ۱۳۹۹). چنانکه نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که تکالیف شناختی و تحصیلی زیاد بدون در نظر داشتن علاقه دانش‌آموزان تیزهوش علاوه بر ایجاد استرس و سرمایه روان‌شناختی برای آنها به دیگر فرایندهای روان‌شناختی و هیجانی آنها همچون تنظیم هیجانی آنها آسیب جدی وارد می‌سازد. چرا که آسیب به فرایندهای شناختی و هیجانی پردازش‌های روان‌شناختی و هیجانی را دچار اختلال کرده و باعث می‌شود این دانش‌آموزان دچار بی‌نظمی هیجانی شوند (ماچا و موریسوا^۹، ۲۰۱۶).

ماسدو^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۷) دریافتند که هرگاه تنظیم هیجان فرایند سه مرحله‌ای تشخیص نیاز به تنظیم هیجان تصمیم‌گیری در مورد نحوه تنظیم و تصویب یک استراتژی برای تنظیم را طی نماید، منجر به غلبه بر طیف وسیعی از مشکلات بالینی شایع می‌شود. تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا برانگیختگی هیجانی و هیجان‌های منفی را تنظیم نمایند، احساسات دیگران را درک نموده و به طرز اثربخشی با آن برخورد کنند که این امر موفقیت و کارآمدی در حوزه‌های مختلف زندگی را سبب می‌شود.

1. Cash & Lin
2. Gifted
3. Worrell
4. White
5. Luthans
6. Santisi
7. Carmona -Halty
8. Emotion regulation
9. Machu & Morisyova
10. Macedo

مفهوم سازی گارنفسکی و کرایچ^۱ (۲۰۰۷) از تنظیم هیجانی شامل نه راهبرد مقابله ای شناختی است که معمولاً در پاسخ به رویدادهای استرس زا استفاده می شوند (تامیر^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). چهارتا از آنها ناسازگار قلمداد می شوند و رابطه مثبتی با اضطراب و افسردگی دارند که عبارت اند از: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه پنداری، که به طور کلی راهبردهای سازگاران هستند و پنج بعد دیگر مربوط به پاسخ های مقابله ای سازگاران است که عبارت اند از: پذیرش، تمرکز در برنامه ریزی، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه پذیر (ماسدو و همکاران، ۲۰۱۷). پژوهش انجام شده توسط امیری و همکاران (۱۳۹۷) حاکی از این است که نوجوانان تیزهوش در برخی راهبردهای مقابله ای سازگاران (تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی) سطوح پایین و در نشخوار ذهنی سطوح بالایی را تجربه می کنند.

یکی از متغیرهایی که می تواند در تنظیم هیجان و امیدواری و تاب آوری مؤثر باشد و اخیراً مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است، ذهن آگاهی است (وجدیان و همکاران، ۱۳۹۹). ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه ها است به طوری که بهتر بتوان آنها را مدیریت و تنظیم کرد. از طرفی ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است (صادقی و میرزایی راد، ۱۳۹۸). همچنین آموزش ذهن آگاهی در جامعه های آماری کودکان و بزرگسالان در پژوهش های حسینی و منشی (۱۳۹۷)، وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶)، پری- پاریش^۳ و همکاران (۲۰۱۶)، هوپ وود و اسپات^۴ (۲۰۱۷)، هافمن و گومز^۵ (۲۰۱۷)، کروسول^۶ و همکاران (۲۰۱۷) و قاسمی بیستگانی و موسوی (۲۰۱۷) مورد استفاده و کارایی آن تأیید شده است. ذهن آگاهی افراد را توانمند می سازد که بتوانند افکار و رفتارهایی که قبلاً ناهشیار یا اتوماتیک بودند را تبدیل به پدیده هایی قابل مشاهده کنند که در بدن یا ذهن خود آنها در حال وقوع هستند (سمپل و لی^۷، ۲۰۱۴). این حالت به عنوان ادراک مجدد توصیف شده است. یعنی آنچه قبلاً موضوع بود تبدیل به شیء می شود (تاهو و لی^۸، ۲۰۱۴). این نوع شناخت آموزشی شامل مدیتیشن های مختلف یوگای کشیده، تمرین و مرور بدن و چند تمرین دیگر است که ارتباط بین خلق افکار، احساس و حس های بدنی را نشان می دهد. تمامی این تمرین ها به نوعی توجه به موقعیت های بدنی و پیرامون را در لحظه حاضر میسر می سازد و پردازش های خودکار را کاهش می دهد (سگال، ویلیامز و تیزدل^۹، ۲۰۱۳).

به طور کلی، عدم وجود یا ضعف در جنبه های مختلف سرمایه روان شناختی و خودتنظیمی هیجانی، از جمله مشکلاتی است که در دانش آموزان تیزهوش مشاهده می شود. با توجه به وجود مشکلاتی مانند پایین بودن سطح اعتماد به نفس و تاب آوری در این دانش آموزان و همچنین بروز هیجانات نامناسب و عدم خودمدیریتی و خودتنظیمی هیجانی آن ها، در نهایت منجر به بروز مشکلاتی از قبیل افت تحصیلی می شود. و با توجه به اهمیت پرداختن به مؤلفه های روان شناختی و هیجانی دانش آموزان تیزهوش در جهت رشد هرچه بهتر آنان (الجاگایمان و ایوب^{۱۰}، ۲۰۲۲)، و همچنین عدم انجام پژوهشی در زمینه تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش محققین بر آن شدند که تأثیر این مداخله را بر سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش مورد بررسی و آزمون قرار دهند. بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش بود.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر متشکل از تمامی دانش آموزان دبیرستان علامه حلی ۴ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. در این پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس و گمارش تصادفی استفاده شد. بدین صورت که با مراجعه به مدارس تیزهوشان علامه حلی پرسشنامه تنظیم هیجانی و سرمایه روان شناختی در بین دانش آموزان توزیع شد. به تعداد ۳۰ دانش آموز انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در گروه های پژوهش گمارده شدند (۱۵ دانش آموز در گروه آزمایش و ۱۵ دانش آموز در گروه گواه). این دانش آموزان قبل از ورود به پژوهش به وسیله

1. Garnefski & Kraaij
2. Tamir
3. Perry-Parish
4. Hopwood & Schutte
5. Hofmann & Gomez
6. Crosswell
7. Semple and Lee
8. Thao and Le
9. Segal, Williams and Teasdale
10. Aljughaiman & Ayoub

آزمون هوشی وکسلر^۱ تحت بررسی قرار گرفتند تا از میزان مشابه بودن ضرایب هوشی این دانش‌آموزان اطمینان حاصل شود دامنه هوشی این دانش‌آموزان بین ۱۱۹ تا ۱۲۶ بود. حداقل نمره هوشی وکسلر در این پژوهش ۱۱۰ در نظر گرفته شد بر این اساس، در هر دو گروه پژوهش پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش حاضر را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل نمودند. سپس گروه آزمایش آموزش ذهن آگاهی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای را دریافت نمود درحالی‌که گروه گواه در طول انجام فرایند پژوهش از دریافت این مداخله بی‌بهره بود. پس از اتمام جلسات، آموزشی باز اعضای هر دو گروه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند (پس‌آزمون). ۲ ماه پس از اتمام جلسات آموزشی افراد گروه‌های پژوهش مجدداً به پرسشنامه پژوهش به‌عنوان مرحله پیگیری پاسخ دادند ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره پایین‌تر از میانگین یعنی عدد ۳۵ در پرسشنامه تنظیم هیجانی و پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی، حضور در مدارس تیزهوشان برخورداری از سلامت جسمی، عملکرد انضباطی مناسب و تمایل به حضور در پژوهش بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت در دو جلسه آموزشی و عدم همکاری، انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و بروز مشکل پیش‌بینی نشده بود. پس از تعیین اهداف پژوهش در آغاز آموزش شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند. برای گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. در پایان جلسات شاخص‌هایی که در پیش‌آزمون ارزیابی شده بودند، مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. همچنین یک پیگیری دوماهه نیز انجام شد. ملاحظات اخلاقی بدین شرح بود: (۱) در این پژوهش اصل رازداری و حفظ اسرار آزمودنی‌ها رعایت شده است. (۲) هیچ‌گونه بار مالی و آسیب در طول پژوهش وارد نشد. (۳) در پایان پژوهش هر فردی که به‌عنوان آزمودنی به آن مطالعه وارد شده است، این حق را دارد که درباره نتایج مطالعه آگاه شود و از مداخلات یا روش‌هایی که سودمندی‌شان در آن مطالعه نشان داده شده است، بهره‌مند شود. (۴) عدم قبول شرکت آزمودنی در پژوهش یا ادامه ندادن و همکاری ایشان پذیرفته می‌شود و این هیچ‌گونه تأثیری بر خدمات که در همان مؤسسه به فرد ارائه می‌شود ندارد. (۵) اطلاعات به‌صورت کد بود. (۶) پس از پایان کار در گروه گواه نیز در صورت تمایل آنها جزوهای آموزشی یا موارد دیگری را ارائه و در اختیارشان قرار داده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (PCQ): این پرسشنامه توسط لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) ساخته شده و شامل ۲۴ سؤال و چهار خرده‌مقیاس امیدواری (گویه‌های ۷ تا ۱۲)، تاب‌آوری (گویه‌های ۱۸ تا ۲۴)، خوش‌بینی (گویه‌های ۱۳ تا ۱۸) و خودکارآمدی (گویه‌های ۱ تا ۶) است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه‌ای کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم پاسخ می‌دهد. لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در دامنه‌ی ۰/۸۹ تا ۰/۶۶ به دست آورده‌اند و روایی همگرایی پرسشنامه با مقیاس خودارزیابی که منبع کنترل، عزت‌نفس و خودکارآمدی را می‌سنجید، مطلوب گزارش شده است ($r=0/32$ و $p<0/01$). علیپور و همکاران (۱۳۹۳) در نمونه‌ی ایرانی، پایایی را به روش آلفای کرونباخ برای چهار خرده‌مقیاس پرسشنامه و نمره کل آن بین ۰/۸۵ تا ۰/۸۹ گزارش داده‌اند. همچنین روایی سازه مدل چهار عاملی پرسشنامه توسط تحلیل عاملی تأیید شد که بیشترین بار عاملی گویه‌ها ۰/۸۴ بود. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه و خرده‌مقیاس‌های آن به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه تنظیم هیجانی (ERQ): پرسشنامه تنظیم هیجانی توسط گروس و جان^۴ در سال ۲۰۰۳ ساخته و دارای ۱۰ سؤال و دو خرده‌مقیاس بازداری هیجانی (۲ و ۴ و ۶ و ۹) و ارزیابی مجدد شناختی (۱ و ۳ و ۵ و ۷ و ۸ و ۱۰) را در نوجوانان می‌سنجد. آزمودنی به هرگونه این پرسشنامه بر اساس مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ است. ضریب همسانی درونی در خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی برای پسران ۰/۷۲ و برای دختران ۰/۷۹ است. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده‌مقیاس بازداری هیجانی برای پسران ۰/۶۷ و برای دختران ۰/۶۹ می‌باشد روایی پرسشنامه از طریق تحلیل مولفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس آن ۰/۱۳ گزارش شده است همبستگی درونی پرسشنامه تنظیم هیجان را بررسی کرده‌اند و ضرایب همبستگی بین سوالات در دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۷۹ به دست آمده است (گروس و جان، ۲۰۰۳). سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۴) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای این پرسشنامه ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین این پژوهشگران

1. Wechsler

2. Psychological Capital Questionnaire (PCQ)

3. Emotional regulation questionnaire (ERQ)

4. Gross & John

روایی محتوایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده‌اند. میزان پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

چهارمین ویرایش آزمون هوش بزرگسالان وکسلر: این آزمون فرم تجدیدنظرشده سومین ویرایش آزمون هوش کودکان وکسلر است که توسط وکسلر در سال ۲۰۰۳ برای افراد ۱۶-۶۴ سال تهیه شده است. چهارمین ویرایش آزمون هوش بزرگسالان وکسلر اندازه‌گیری هوش کلی و چهار نمره شاخص شامل درک مطلب کلامی استدلال، ادراکی حافظه فعال و سرعت پردازش را فراهم می‌کند. این آزمون توسط عایدی و همکاران بر روی نمونه‌ای از نوجوانان ایرانی انطباق و هنجاریابی شده است. پایایی خرده آزمون‌ها در بازآزمایی در محدوده ۰/۶۵ تا ۰/۹۵ گزارش شده است (منشی و همکاران، ۱۳۹۳). در پژوهش از این آزمون برای بررسی هوشبهر دانش‌آموزان تیزهوش حاضر در پژوهش استفاده شد.

برنامه مداخله‌ای برگرفته از مداخله ذهن‌آگاهی کودک و نوجوان محور بوردیک^۱ بود که اعتبار آن توسط منشی و همکاران (۱۳۹۶) مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. شرح جلسات این مداخله و همچنین تمرینات و استعاره‌های به‌کاررفته در آن مختص سن کودکی و نوجوانی است. این جلسات در قالب ۱۰ جلسه آموزشی گروهی (هر گروه ۵ نفره) به مدت ۷۵ دقیقه در طی سه ماه توسط نویسنده اول پژوهش به شرح زیر اجرا گردید.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ذهن‌آگاهی (بوردیک، ۲۰۱۴، ترجمه منشی و همکاران، ۱۳۹۶)

جلسه	هدف	محتوا
جلسه اول	آشنایی با افراد، جلب مشارکت والدین و انجام تمرینات مقدماتی ذهن‌آگاهی	معرفی آموزش ذهن‌آگاهی و تعریف آن و توضیح پیرامون علت اجرای این دوره آموزشی برای شرکت‌کنندگان، توضیح پیرامون چگونگی برنامه‌ریزی برای تمرینات ذهن‌آگاهی و گنجاندن این تمرینات در زندگی روزانه، مشارکت والدین و یادداشت‌های روزانه درباره تمرین ذهن‌آگاهی، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت‌های تمرینات مراقبه ذهن‌آگاهی (وضعیت نشستن روی صندلی، وضعیت خوابیده، نشستن به حالت چهارزانو، حالت لوتوس کامل، وضعیت دست‌ها) و ارائه تکلیف خانگی.
جلسه دوم	کسب آگاهی نسبت به تنفس آگاهانه	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان در مورد ذهن‌آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در برابر ذهن آرام با کمک بطری اکلیلی، ارائه تکلیف خانگی.
جلسه سوم	آموزش اسکن بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از ذهن‌آگاهی و تکرار تنفس ذهن‌آگاهانه و آموزش اسکن بدن، ارائه تکلیف خانگی
جلسه چهارم	کسب آگاهی نسبت به زمان حال	تکرار تمرینات پایه تنفسی و آموزش آگاهی نسبت به زمان حال با کمک تمرین لیوان آب، انجام حرکات ذهن‌آگاهانه، ارائه تکلیف خانگی.
جلسه پنجم	کسب آگاهی نسبت به اعمال پنج حس اصلی بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از تمرینات ذهن‌آگاهی و آموزش ذهن‌آگاهی نسبت به پنج حس (خوردن آگاهانه، گوش دادن آگاهانه، لمس کردن آگاهانه، بوییدن آگاهانه، دیدن آگاهانه) به همراه تکرار تمرین تنفس ذهن‌آگاهانه و ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ششم	کسب آگاهی نسبت به هیجانات	انجام تنفس آرمیدگی مقدماتی، انجام تمرین ذهن‌آگاهی نسبت به هیجانات و یادداشت‌نویسی درباره ذهن‌آگاهی نسبت به هیجانات، استفاده از سناریوهای "بازرس مفید و بازرس غیرمفید"، ارائه تکلیف خانگی
جلسه هفتم	مرور تمرینات تنفسی	مرور تمرینات تنفسی و اسکن بدن و انجام تمرین ذهن‌آگاهی نسبت به افکار "مراقبه رودخانه روان"، ارائه تکلیف خانگی
جلسه هشتم	کسب آگاهی نسبت به عملکرد عضلات	تکرار تمرینات پایه تنفسی (تنفس آرمیدگی) و تمرین تن‌آرامی عضلانی تدریجی، انجام بازی "عوض کردن کانال"، ارائه تکلیف خانگی
جلسه نهم	کسب آگاهی نسبت به حرکات بدن	انجام تمرینات تنفسی پایه (مراقبه تنفسی)، انجام حرکات ذهن‌آگاهانه، تکرار سناریوی "بازرس مفید و غیرمفید"، ارائه تکلیف خانگی
جلسه دهم	به‌کارگیری ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره	مرور تمرینات ذهن‌آگاهی که در طی جلسات گذشته آموزش داده شد و آموزش "ذهن‌آگاهی در فعالیت روزانه"، مراقبه محبت شفقت‌آمیز (آرزوهای دوستانه)، ارائه تکلیف خانگی

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت‌شناختی بیانگر آن بود که افراد نمونه پژوهش همگی پسر بودند و دارای دامنه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال بودند که در این بین میانگین و انحراف معیار سن آنها $17/10 \pm 3/23$ سال بود همچنین بیشترین میزان پایه تحصیلی مربوط به کلاس یازدهم (۴۹ درصد) بود ابتدا به بررسی یافته‌های توصیفی پژوهشی پرداخته می‌شود.

جدول ۲. نتایج آمار توصیفی متغیرهای وابسته در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		نرمالیتی	
	میانگین	انحراف معیار	P Value	میانگین	انحراف معیار	P Value	میانگین	انحراف معیار
سرمایه روان‌شناختی	۳۵/۵۳	۱۰/۵۴	۰/۱۱	۴۷/۱۳	۸/۴۴	۰/۱۷	۴۴/۶۶	۸/۴۷
گواه	۳۶/۱۳	۱۲/۱۱	۰/۲۲	۳۶/۵۳	۱۱/۸۰	۰/۱۹	۳۶/۴۰	۱۲/۶۵
تنظیم هیجان	۳۳/۸۶	۶/۹۳	۰/۳۳	۴۲/۶۶	۶/۸۹	۰/۲۱	۴۴/۵۳	۶/۷۴
گواه	۳۵/۸۶	۶/۲۴	۰/۲۹	۳۵/۲۶	۵/۹۳	۰/۱۲	۳۶/۶۰	۶/۳۶

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، متغیرهای سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجان برای دو گروه کنترل و آموزش ذهن آگاهی در سه مرحله سنجش (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد، در گروه کنترل میانگین متغیرهای سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجان در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد. ولی در گروه ذهن آگاهی شاهد افزایش سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجان قابل توجه متغیرهای در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون هستیم. همچنین نمرات سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجان در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش داشته است.

قبل از اجرای آزمون، آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجانی، در مراحل سه‌گانه اندازه‌گیری ($p > 0/05$) نتیجه بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس به این شرح بود در ابتدا جهت بررسی وجود داده پرت از باکس پلات استفاده شد که داده پرتی مشاهده نگردید. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p > 0/05$). از طرفی نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته (سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجانی) معنادار نبوده است ($p > 0/05$). همچنین نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجانی رعایت شده است ($p > 0/05$). برای بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان تیزهوش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است. در این تحقیق یک عامل درون آزمودنی وجود داشت که زمان اندازه‌گیری متغیر پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود و یک عامل بین آزمودنی وجود داشت که آن عضویت گروهی بود.

جدول ۳. تحلیل واریانس با واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر پژوهش

مجموع	درجه	میانگین	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر	توان آزمون
مجذورات	آزادی	مجذورات				
۴۵۷/۸۰	۲	۲۲۸/۹۰	۵۵/۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱
۲۹۸/۸۴	۱	۲۹۸/۸۴	۸/۴۵	۰/۰۲	۰/۲۳	۰/۷۵

۱	۰/۶۹	۰/۰۰۰۱	۶۲/۸۳	۲۵۸/۵۴	۲	۵۱۸/۰۹	تعامل مراحل و گروه بندی	سرمایه
				۴/۱۱	۵۶	۲۳۰/۴۴	خطا	روان شناختی
۱	۰/۸۳	۰/۰۰۰۱	۱۳۶/۴۱	۲۵۹/۳۰	۲	۵۱۸/۶۰	مراحل	
۰/۶۹	۰/۲۰	۰/۰۳	۷/۳۹	۴۸۸/۹۰	۱	۴۴۸/۹۰	گروه بندی	تنظیم هیجانی
۱	۰/۸۱	۰/۰۰۰۱	۱۲۳/۱۸	۲۳۴/۱۴	۲	۴۶۸/۲۹	تعامل مراحل و گروه بندی	
				۱/۹۰	۵۶	۱۰۶/۴۴	خطا	

همان گونه که نتایج جدول ۳ نشان می دهد که میزان F اثر تعامل مراحل و گروه برای متغیرهای سرمایه روان شناختی (۱۷۱/۷۴) و تنظیم هیجانی (۸۷/۶۹) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است. این یافته نشان می دهد که گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای پژوهش (سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی) در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی داری دارند. حال جهت بررسی این نکته که این تأثیر در کدام یک از مراحل آزمون بوده است، به بررسی نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی پرداخته می شود.

جدول ۴. بررسی تفاوت های دوبه دو در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

مؤلفه	مراحل آزمون	تفاوت میانگین ها	خطای انحراف معیار	مقدار معناداری
سرمایه روان شناختی	پیش آزمون	۴	۰/۶۱	۰/۰۰۰۱
	پیش آزمون	۵/۳۰	۰/۶۳	۰/۰۰۰۱
	پیش آزمون	-۴	۰/۶۱	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	۱/۳۰	۰/۲۱	۰/۱۱
تنظیم هیجانی	پیش آزمون	-۴/۱۰	۰/۳۶	۰/۰۰۰۱
	پیش آزمون	-۵/۷۰	۰/۴۱	۰/۰۰۰۱
	پیش آزمون	۴/۱۰	۰/۳۶	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	-۱/۶۰	۰/۲۸	۰/۰۹

همان گونه نتایج جدول ۴ نشان می دهد میانگین نمرات سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش که در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، در مرحله پیگیری نیز این تغییر ثبات خود را از دست نداده بود. بنابراین آموزش ذهن آگاهی در حالی که بر میانگین نمرات سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش در مرحله پس آزمون تأثیر معنادار داشته، توانسته تأثیر خود را در طول زمان نیز حفظ نماید.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش دوره اول متوسطه انجام شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش تأثیر معناداری داشته است علاوه بر این نتایج نشان داد که این مداخله توانسته تأثیر خود را در طول زمان نیز به شکل معناداری حفظ نماید. نتایج پژوهش حاضر در باب اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی دانش آموزان تیزهوش با یافته حسینی و منشئی (۱۳۹۷) و پری-پاریش و همکاران (۲۰۱۶) همسو بود. در تبیین یافته حاضر باید بیان کرد که سالتزانام^۱ (۲۰۱۰) معتقد است که آموزش ذهن آگاهی تغییرات مفیدی را در کیفیت زندگی و استرس ادراک شده ایجاد می کند و این اثر طی زمان، ماندگاری دارد و به افزایش سلامت روان منجر می شود (امیری و همکاران، ۱۳۹۸). آموزش ذهن آگاهی باعث می شود که فرد از غوطه ور شدن در گذشته دست بردارد و خود را به خاطر اتفاقات قبلی کمتر سرزنش کند و از قضاوت منفی در مورد خود و دیگران اجتناب نماید. ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی ارزیابی افراد را از وقایع مختلف تغییر می دهد و باعث می شود که آنان قضاوت های منفی در مورد

1. Saltzman

خودشان را کنار گذاشته و بتوانند به‌طور مؤثر با افراد، رویدادها و شرایط استرس‌زای محیط مواجه شوند (گوئنول^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). بر کنار گذاشتن قضاوت‌های منفی در مورد خود و مواجهه مؤثر با مشکلات و افزایش خودکنترلی می‌تواند افزایش خودکارآمدی را در پی داشته باشد.

به‌علاوه، از طریق ذهن‌آگاهی افراد می‌توانند تشخیص دهند که تمرکز بر برخی از احساسات مضر و غیر مؤثر است و از این طریق انتظار مثبت برای پیامدها و رویدادها در آنان افزایش می‌یابد (شییر و کارور، ۱۹۸۵ به نقل از هیلتز^۲، ۲۰۱۶). انتظار مثبت در مورد پیامدها و رویدادها، افزایش خوش‌بینی را در پی دارد. در کل خوش‌بینی بر سلامت روانی مؤثر است و به‌عنوان منبعی مهم برای مقابله با بحران‌های زندگی تلقی می‌شود (داهیم، ۱۳۹۶). ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا این نکته را درک کنند که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهند، اما آن‌ها جزء ثابت و دایمی شخص نیستند. این دیدگاه می‌تواند به تقویت امید در فرد منجر شود و باعث شود به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیر ارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، نقش و عاملیت خود و اراده فردی را در حل مشکلات موردتوجه قرار دهد، به مسیرهای مختلف برای رسیدن به هدف خود بیندیشد و به زندگی خود غنا و معنی ببخشد. به نظر می‌رسد فرد با تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌صورت هشیار، خودآگاه و هدفمندانه ظرفیت و توانایی نظام پردازش کنترل شده اطلاعات خود را افزایش داده و همچنین ارزیابی خود را از امور پیرامونی تغییر دهد. در فرایندهای پردازشی خودکار نوعی ذهن‌آگاهی رخ می‌دهد که در آن فرد کمترین تلاش را برای پردازش اطلاعات انجام می‌دهد و اطلاعات را به گونه انعطاف‌ناپذیر پردازش می‌کند (شنیدر و چین^۳، ۲۰۰۳، به نقل از صادقی و میرزایی راد، ۱۳۹۸). از این رو می‌توان گفت با توجه به تأکیدی که در آموزش ذهن‌آگاهی بر پردازش کنترل شده و توجه لحظه‌به‌لحظه می‌شود، دانش‌آموزان تیزهوش به این توانمندی دست می‌یابند که به‌طور مستقیم با محرک‌های درونی و بیرونی مواجه شوند و بدون سوگیری و قضاوت منفی و با شیوه ارزیابی مناسب با مشکلات مواجه شده و کنار آیند. اتخاذ شیوه مناسب برای حل مشکلات به افزایش تاب‌آوری و کاهش آثار آسیب و ضربه‌های روانی یا رویدادهای مصیبت بار منجر می‌شود و به فرد کمک می‌کند که بعد از مدت کوتاهی به سازگاری مثبت و تعادل مجدد دست یابد. در کل می‌توان گفت در پژوهش حاضر از طریق ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت‌درمانی توانستیم این تغییر را در دانش‌آموزان تیزهوش ایجاد کنیم که با استفاده از ذهن‌آگاهی به‌عنوان روشی برای ارتباط بهتر با مسائل مربوط به بحران نوجوانی، به زندگی خود معنی داده و بر غنای آن بیفزایند و این توانمندی را پیدا کنند که عقب بایستند و حالت‌هایی مثل اضطراب و ترس را در خود مشاهده کنند و با کنار گذاشتن پردازش خودکار و سعی در کنترل پردازش‌ها، از طریق درک مجدد به کنترل حالاتی مانند اضطراب و ترس پرداخته و سرمایه روان‌شناختی خود را افزایش دهند.

یافته دیگر پژوهش بیانگر آن بود که آموزش ذهن‌آگاهی بر منجر به بهبود معنادار تنظیم هیجانی دانش‌آموزان تیزهوش شده است. یافته‌های پیشین نیز بیانگر آن بودند که بعضی از دانش‌آموزان تیزهوش بر اثر استرس و سرمایه روان‌شناختی ناشی از تکالیف درسی زیاد و عدم علاقه به آنها، دارای فرایندهای روان‌شناختی و تنظیم هیجانی آسیب‌پذیر هستند (ماچا و موریسوا، ۲۰۱۶). یافته حاضر با نتایج پژوهش هوپ وود و اسجات (۲۰۱۷) و وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶) همسو بود. چنانکه این محققان در نتایج پژوهش خود بیان کرده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی کودکان و نوجوانان با و بدون آسیب‌های روان‌شناختی رویکردی مناسب به شمار آید. چنانکه وصالی محمود و همکاران (۱۳۹۶) در نتایج پژوهش خود نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی به شکل کلی و مفید می‌تواند منجر به بهبود سلامت روان کودک گردد. پری-پاریش و همکاران (۲۰۱۶) و هوپ وود و اسجات (۲۰۱۷) در نتایج پژوهش خود بر این نکته صحنه می‌گذارند که آموزش ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی شناختی و فراشناختی افراد سبب می‌شود تا آنها توانایی بیشتری در کنترل مدیریت و نظارت بر افکار و رفتار خود به دست آورده و خودنظم‌بخشی رفتاری و هیجانی بالاتر و آسیب‌های روان‌شناختی کمتری را تجربه نمایند.

بر این اساس می‌توان این‌گونه بیان نمود که انجام تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب افزایش آگاهی دانش‌آموزان تیزهوش به خود، دیگران و موقعیت‌ها در زمان کنونی به جای گذشته و آینده می‌شود. بدین ترتیب دانش‌آموزان تیزهوش می‌آموزند که هر لحظه با نگاهی نو به خود، فرایندهای هیجانی و محیط، از طریق پاسخ‌های سازگارانه به جای واکنش‌های سریع به موقعیت‌ها بین خود و زمینه تفاوت قائل شده و از این طریق بین فکر و عمل خود ایجاد نمایند. این فرایند سبب می‌شود تا این دانش‌آموزان بتوانند از بعضی موانع فردی و اجتماعی که مبتنی بر درهم‌آمیزی فکر و عمل است، رهایی یافته و در نتیجه آن از آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی آنها کاسته

1. Guenole
2. Hiltz
3. Schneider & Chein

و در نتیجه تنظیم هیجانی آنها بهبود یابد. علاوه بر این آموزش ذهن آگاهی می تواند با تقویت فرایندهای مقابله شناختی مانند ارزیابی مجدد مثبت و تقویت مهارت های تنظیم هیجان مانند تحمل پریشانی و ناکامی آموزش حل مسئله و آموزش فنون نادیده گرفتن، در زمان شروع حملات استرس از فرد در مقابل بدعملکردی خلقی ناشی از استرس و نشخوار محافظت کند (پیرسیگ^۱، ۲۰۱۷). با انجام تمرین های منظم آموزش ذهن آگاهی تغییراتی مثبت در برخی از کارکردهای روان شناختی و هیجانی مانند کنترل هیجان ایجاد می شود که منجر به کسب مهارت های خودگردانی انعطاف پذیری روان شناختی و هیجانی در برخورد با رویدادهای استرس زا و کسب مهارت های هیجانی همچون تنظیم هیجانی می شود.

پژوهش حاضر مانند هر پژوهش دیگر با محدودیت هایی نظیر محدود بودن نتایج پژوهش به گروه و منطقه جغرافیایی خاص (دانش آموزان تیزهوش شهر تهران)، عدم بهره گیری از ابزارهای پژوهشی دیگر به جز پرسشنامه و تعداد کم نمونه پژوهش و روش نمونه گیری غیرتصادفی مواجه بود. بنابراین پیشنهاد می شود که نظیر این پژوهش در جامعه آماری دیگر سایر مناطق جغرافیایی و با حجم نمونه بیشتر انجام گردد تا سبب افزایش تعمیم یافته ها شود همچنین از روش نمونه گیری تصادفی استفاده شود تا همه اعضای جامعه شانس برابر برای انتخاب داشته باشند. با توجه به یافته های حاصل از پژوهش حاضر توصیه می گردد آموزش ذهن آگاهی در کلینیک های روان شناسی و مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی ادارات آموزش و پرورش مورد استفاده قرار گیرد و همچنین پیشنهاد می شود مشاوران مقاطع مختلف در دوره های ضمن خدمت و کارگاهی با این روش آموزشی و کاربرد آن در کاهش سرمایه روان شناختی و بهبود تنظیم هیجانی آشنا گردند.

منابع

- اصغری، م.، کرمی، ص.، برادران خانیانی، م.، الیاسی، م.، و قنبری هاشم آبادی، م. (۱۴۰۲). تأثیر رویکرد کوتاه مدت راه حل محور بر سبک های مقابله ای و نشاط ذهنی دانش آموزان تیزهوش. *رویش روان شناسی*، ۱۲ (۳)، ۲۱۸-۲۰۹. <http://frooyesh.ir/article-1-2794-fa.html>
- امیری، س.، قاسمی نسب، ا.، و جمالی، یوسف. (۱۳۹۷). مقایسه تنظیم هیجانی مثبت و منفی، توانایی شناختی و خودارزشمندی در نوجوانان تیزهوش. *روانشنجی*، ۷ (۲۶)، ۱۰۹-۱۲۱. https://jpsy.riau.ac.ir/article_1509.html
- امیری، ف.، ویسکرمی، ح.، و سپهوندی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر خلاقیت هیجانی و نشاط ذهنی دانش آموزان تیزهوش دوره اول متوسطه. *روان شناسی تحلیلی شناختی*، ۹ (۳۳)، ۵۷-۴۷. https://psy.garmsar.iau.ir/article_664594.html
- بوردیک، د. (۲۰۱۴). *راهنمای عملی آموزش ذهن آگاهی بر کودکان و نوجوانان*. ترجمه غلامرضا منشنی و همکاران (۱۳۹۶). اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان).
- تقی نژاد، م.، عابدی، ا.، و یارمحمدیان، ا. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی مداخله ذهنیت رشدیافته با برنامه یادگیری مستقل بر تاب آوری تحصیلی دانش آموزان تیزهوش کم پیشرفت. *پژوهش های کاربردی روان شناختی*، ۹ (۴)، ۲۰-۱. https://japr.ut.ac.ir/article_70398.html
- جواهری محمدی، ز.، رسولی، ر.، و پورشهریاری، م. (۱۴۰۱). نقش میانجی سرمایه روان شناختی در رابطه بین ذهن آگاهی و سلامت روان زنان باردار. *رویش روان شناسی*، ۱۱ (۱)، ۲۶-۱۵. <http://frooyesh.ir/article-1-4321-fa.html>
- حسینی، ل.، و منشنی، غ. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر سازگاری اجتماعی و علائم افسردگی کودکان مبتلا به اختلال افسردگی. *روان شناسی افراد استثنایی*، ۸ (۲۹)، ۲۰۰-۱۷۹. https://jpe.atu.ac.ir/article_9043.html
- داهیم، ف. (۱۳۹۶). خوش بینی، سلامت روانی و شادکامی. ششمین کنگره انجمن روان شناسی ایران، تهران. <https://civilica.com/doc/732628>
- دمهری، ف.، ولی زاده پورکانی، م.، و سعیدمنش، م. (۱۳۹۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نظم جویی شناختی هیجان در دانش آموزان پسر تیزهوش. *رویش روان شناسی*، ۹ (۸)، ۱۴۷-۱۶۳. <http://frooyesh.ir/article-1-2123-fa.html>
- سلیمانی، ا.، و حبیبی، ی. (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان. *روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۳ (۴)، ۷۲-۵۱. https://jsp.uma.ac.ir/article_268.html
- صادقی، م.، میرزایی راد، ر. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط ذهن آگاهی و شخصیت مرزی با افکار خودکشی افراد تحت درمان نگهدارنده با متادون در شهر رفسنجان در سال ۱۳۹۶: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۸ (۱۱)، ۱۱۲۹-۱۱۴۲. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-4590-fa.html>
- علیپور، ا.، آخوندی، ن.، صرامی فروشانی، غ.، و اعراب شیبانی، خ. (۱۳۹۳). اعتباریابی و بررسی ساختار عاملی پرسشنامه سرمایه روانی در کارشناسان شرکت ایران خودرو دیزل. *مطالعات روان شناختی*، ۱۰ (۳)، ۹۵-۱۱. https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_1781.html
- منشنی، غ.، اصلی آزاد، م.، فرامرزی، س.، کریمی جوزستانی، ل.، عارفی، م.، و فرهادی، ط. (۱۳۹۳). مقایسه نیمرخ هوشی کودکان دارای اختلال نقص توجه و بیش فعالی و کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری با کودکان عادی. *پرستاری کودکان*، ۱ (۲)، ۷۳-۶۱. <http://jpen.ir/article-1-42-fa.html>

- نصیران، ص.، و ایروانی، م. ر. (۱۳۹۵). بررسی مشکلات دانش‌آموزان تیزهوش در مدارس استعدادهای درخشان از نظر دانش‌آموزان و والدین. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۱۲(۱)، ۲۷-۱. <http://uctjournals.com/farsi/archive/psychology/1395/spring/1.pdf>
- وجدیان، م.، عارفی، م.، و منشی، غ. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر تاب‌آوری و تنظیم هیجانی دختران دارای شکست عاطفی. *روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۱(۴۳)، ۶۸-۵۵. https://psy.garmsar.iau.ir/article_679426.html
- وصالی محمود، ر.، احدی، ح.، کجباف، م.، و نشاط دوست، ح. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی ویژه کودکان بر ذهن‌آگاهی و سلامت روان آنها. *مطالعات ناتوانی*، ۷(۱۳)، ۲۱-۱. <http://jdisabilstud.org/article-1-620-fa.html>
- Aljughaiman, A. M., & Ayoub, A. E. (2022). The effect of an enrichment program on developing analytical, creative, and practical abilities of elementary gifted students. *Journal for the Education of the Gifted*, 35(2), 153-174. <https://doi.org/10.1177/0162353212440616>
- Carmona-Halty, M., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2019). Good relationships, good performance: the mediating role of psychological capital—a three-wave study among students. *Frontiers in Psychology*, 10, 306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00306>
- Cash, T. N., & Lin, T.-J. (2022). Psychological Well-Being of Intellectually and Academically Gifted Students in Self Contained and Pull-Out Gifted Programs. *Gifted Child Quarterly*, 66(3), 188-207. <https://doi.org/10.1177/00169862211032987>
- Crosswell, A. D., Moreno, P. I., Raposa, E. B., Motivala, S. J., Stanton, A. L., Ganz, P. A., & Bower, J. E. (2017). Effects of mindfulness training on emotional and physiologic recovery from induced negative affect. *Psych neuroendocrinology*, 86, 78-86. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.003>
- Ghasemi Bistagani, M., & Musavi Najafi, F. (2017). Effectiveness of Child-Centered mindfulness on social skills and self-efficacy of children with learning disabilities. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*, 1(2), 91-99. <http://sbrh.ssu.ac.ir/article-1-37-en.html>
- Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Guénolé, F., Speranza, M., Louis, J., Fournieret, P., Revol, O., & Baleyte, J. M. (2015). Wechsler profiles in referred children with intellectual giftedness: Associations with trait-anxiety, emotional dysregulation, and heterogeneity of Piaget-like reasoning processes. *European journal of paediatric neurology : EJPN : official journal of the European Paediatric Neurology Society*, 19(4), 402-410. <https://doi.org/10.1016/j.ejpn.2015.03.006>
- Hofmann, S. G., & Gomez, A. A. (2011). Mindfulness-Based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739-749. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Hopwood, T. L., & Schutte, N. S. (2017). A metaanalytic investigation of the impact of mindfulnessbased interventions on post-traumatic stress. *Clinical Psychology Review*, 57, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.002>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Hiltz, K. M. (2016). The Effectiveness of Mindfulness Techniques for Decreasing Anxiety Symptoms in Adolescents. The College at Brockport, State University of New York.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. USA: Oxford University Pres.,
- Macedo, A., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A. I., & Pereira, A. T. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences*, 119, 46-51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.032>
- Machou, E., & Morysova, D. (2016). Analysis of the Emotion of Fear in Gifted Children and its Use in Teaching Practice. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 222-228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.071>
- Pirsig, S. J. (2017). Evaluation of a Mindfulness Intervention for Children with Emotion Regulation Difficulties. Minnesota State University, Mankato
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., & Sibinga, E. M. (2016). Mindfulness-Based approaches for children and youth. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*, 46, 172-178. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2015.12.006>
- Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., & Zammitti, A. (2020). Relationship between psychological capital and quality of life: The role of courage. *Sustainability*, 12(13), 5238. <https://doi.org/10.3390/su12135238>
- Schneider, W., & Chein, J. M. (2003). Controlled & automatic processing: Behavior, theory, and biological mechanisms. *Cognitive Science*, 27(3), 525-559. https://doi.org/10.1207/s15516709cog2703_8
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd Ed.). New York: Guilford.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2014). *Mindfulness-Based cognitive therapy for children*. Second Edition. New York: Applications across the Lifespan.
- Tamir, M., Vishkin, A., & Gutentag, T. (2020). Emotion regulation is motivated. *Emotion*, 20(1), 115-119. <https://doi.org/10.1037/emo0000635>
- Thao, N. L. (2014). Mindfulness-Based adventure camp for military youth. *Journal of Extension*, 52, 2-10. <https://archives.joe.org/joe/2014april/a5.php>
- White, S. L. G., Graham, L. J., & Blaas, S. (2018). Why do we know so little about the factors associated with gifted underachievement? A systematic literature review. *Educational Research Review*, 24, 55-66. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.03.001>
- Worrell, F. C., Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., & Dixon, D. D. (2019). Gifted students. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 551-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102846>