

رابطه ذهن آگاهی با کنترل فکر و ابراز وجود

لیلا اسدی، علی اکبر صلاحی^۲، فریبا ابراهیمی^۳

^۱ دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب.

^۲ مدرس و مشاور دانشگاه آزاد اسلامی، گروه روانشناسی، واحد یادگار امام خمینی (ره)-شهرری.

^۳ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)-شهرری.

نام نویسنده مسئول:

لیلا اسدی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۶/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۲۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ذهن آگاهی با کنترل فکر و ابراز وجود با روش کمی و از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل زنان و مردان شهر تهران در سال ۱۳۹۹ به تعداد ۵۷ نفر بود که به صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش نامه های ذهن آگاهی کنتاکی و کنترل فکر ولز و دیویس و ابراز وجود گمبریل و ریجی بود. از روش آماری تحلیل واریانس (ANOVA) برای فرضیه اصلی و روش همبستگی پیرسون برای فرضیه های فرعی استفاده شد. با توجه به نمره sig. که ۰/۱۸ بود و این عدد از ۰/۰۵ کوچک تر در نتیجه فرض صفر تائید شد و فرض خلاف رد شد. لذا به احتمال ۰/۹۵ رابطه معنادار است. فرضیه اصلی پژوهش تائید می شود. **واژگان کلیدی:** ذهن آگاهی، کنترل فکر، ابراز وجود.

مقدمه

تفکر اساس همه یادگیری‌هاست. برای رشد هر مهارتی نیاز به تفکر هستیم. پژوهش در مورد راهبردهای کنترل فکر از زمانی شروع شد که وگنر^۱ و همکاران او موضوع سرکوب تفکر در اختلالات روانی را مطرح کردند. پس از آن ولز^۲ و دیویس^۳ تصمیم گرفتند در مورد راهبردهای کنترل تفکر به مطالعه بپردازند (زارع، رجب‌زاده، مقدمی، ۱۳۹۵).

راهبردهای کنترل فکر مجموعه‌ای از روش‌های مقابله‌ای است که افراد از آن‌ها در پاسخ به هیجان‌های ناخوشایند استفاده می‌کنند و هدف این افکار، غلبه بر فشارهای ایجاد شده هیجانات است. این متغیر بیشتر در مورد اضطراب، کنترل افکار و سواسی و درمان اختلالات خوردن مؤثر بوده است (پیری، همایون‌بخشایش، عنایتی، ۱۳۹۵). همچنین افراد برای کنترل افکار ناخواسته خود، از راهبردهای مختلفی استفاده می‌نمایند تا هیجانات منفی و اضطراب خود را کاهش دهند (نریمانی، ابوالقاسمی، بخشیان، ۱۳۹۰).

ولز و دیویس در سال ۱۹۹۴ پنج راهبرد را برای کنترل معرفی کرده‌اند که از طریق پرسشنامه کنترل فکر ارزیابی می‌کنند. این راهبردها شامل موارد زیر است. توجه برگردانی و منحرف کردن افکار مزاحم، ارزیابی و تحلیل فکر، کنترل اجتماعی و صحبت کردن با دیگران در مورد فکر خاص، نگرانی در مورد اثرات منفی افکار ناخوشایند و تنبیه و سرزنش خود به خاطر فکر کردن به افکار آزارنده است (محمدخانی، مظلوم، ۱۳۸۹). به عبارت دیگر کنترل فکر استفاده از راهبرد پرت کردن حواس فرد را به سوی افکار مثبت و خوشایند هدایت می‌کند. همچنین کنترل فکر فرصت‌هایی برای فرد ایجاد می‌کند تا اندیشه‌های خود را مورد ارزشیابی و نظارت قرار دهد و انگیزه خود را حفظ نماید (زارع، رجب‌زاده، مقدمی، ۱۳۹۵).

یکی دیگر از متغیرهای این پژوهش ابراز وجود به معنی توانایی بیان باورها، افکار، احساسات و نیازهای خود به شکل درست و مناسب است طوری که فرد بتواند در برابر درخواست‌های غیرمنطقی دیگران نه بگوید و در عین حال حقوق دیگران را نیز حفظ کند (غنی‌فر، خاری، ۱۳۹۷). به عبارت دیگر ابراز وجود به معنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب است (غفاریان، خیاطان، ۱۳۹۷). همچنین توانایی ابراز وجود یکی از اهداف برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی است که افراد یاد می‌گیرند نظرگاه‌ها، آرزوها، علایق و نگرش‌های خود را به راحتی در موقعیت‌های مختلف بدون ترس و نگرانی ابراز کنند (کیا و دیگران، ۱۳۹۵).

عامل اصلی ارتباطات بین فردی سالم، مهارت ابراز وجود است. ماسترز^۴، بریش، هولونوریم در سال ۲۰۰۵ مراحل ابراز وجود درست به سه بخش تقسیم کرده‌اند: ۱-رد قاطعانه درخواست‌های تحمیلی دیگران به شکل جامعه‌پسندانه. ۲-توانایی بیان قاطعانه احساسات مثبت مانند قدردانی و ابراز محبت و علاقه. ۳-درخواست قاطعانه از دیگران به منظور تأمین نیازهای خود و رسیدن به خواسته‌های منطقی (پاشا، ۱۳۹۷). از سوی دیگر ذهن آگاهی توجه کردن به لحظه حال است که به شیوه‌ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت انجام می‌شود (ذوالفقاری، ۱۳۹۹). در ذهن آگاهی فرد فرصت و توانایی تجربه کردن از طریق حواس خود و هشیاری کامل نسبت به لحظه حال را پیدا می‌کند (قربانی، ۱۳۹۴). همچنین از طریق ذهن آگاهی فرد به اجزای رفتار خود، هشیارتر شده و توانایی تجزیه و تحلیل را کسب می‌کند و از رفتارهای ناخواسته پیشگیری می‌کند (میکائیلی، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی به پذیرش واقعیت‌ها کمک می‌کند و فرد بدون انکار مسئله با آن مواجه می‌شود و از هر تجربه‌ای درس می‌گیرد (لیدیا زایلوفسکا^۵، ۲۰۱۲).

کریستین نف^۶ (۲۰۰۳) شفقت به خود را سازه سه مؤلفه‌ای تعریف می‌کند این سه بخش عبارت‌اند از مهربانی با خود، اشتراکات بشری به معنی این که همه انسان‌ها ضعف دارند و اشتباه می‌کنند بخش سوم همان ذهن آگاهی به معنی حضور در لحظه حال و تجربه حس‌های بدنی است (لیزا، یارنل، نف، ۲۰۱۳).

بر اساس نظریه ولز و دیویس افراد برای کنترل فکر خود از راهبردهایی نظیر منحرف کردن افکار مزاحم، ارزیابی و تحلیل فکر و تنبیه و سرزنش خود استفاده می‌کنند. ذهن آگاهی سبب می‌شود که فرد نسبت به اجزای رفتار و افکار و احساسات خویش

¹ -vegner² Wells³ Davis⁴ .Masters, Burish, Hollon, Rimm⁵ Lidia zylowska⁶ Neff

هشیارتر شده و توانایی ارزیابی و تحلیل درست را تجربه نماید و در نهایت موفق به کنترل فکر به شیوه‌ای سازنده شود (نگارنده). عدم توانایی ابراز وجود، موجب عوارض جسمانی، روانی و اجتماعی نظیر احساس تنهایی، زخم معده، اضطراب و افت تحصیلی می‌شود. در حالی که ابراز وجود صحیح موجب بیان صادقانه نظرات، باورها، احساسات و نگرش‌ها بدون نگرانی و اضطراب می‌شود. در چنین شرایطی ذهن آگاهی می‌تواند به فرد کمک کند تا نسبت به افکار و احساسات خود و نیز در تعامل با دیگران بینش و بصیرت کسب کند و پاسخ مناسب و ماهرانه‌ای به محرک‌ها بدهد (عرب قائنی و دیگران، ۱۳۹۵؛ مهری نژاد، ۱۳۹۶؛ غنی فر، ۱۳۹۸). چنانچه ولز و دیویس اشاره کردند در کنترل فکر، فرد فکر خود را ارزیابی و تحلیل می‌کند. در صورتی که شخص از مهارت ابراز وجود برخوردار باشد به جای تنبیه و سرزنش خود یا نگرانی در مورد افکار مزاحم، از بیان افکار و احساسات و نیازهای خود به شیوه درست و درخواست قاطعانه برای تأمین خواسته‌های خویش استفاده نموده و تحلیل مناسبی از فکر خویش انجام می‌دهد (نگارنده). با توجه به آنچه گفته شد مهارت ابراز وجود آموختنی است؛ و هدف کنترل فکر نیز کاهش افکار و احساسات منفی است. هر دو از طریق ذهن آگاهی و تمرین‌های آن امکان‌پذیر است (کیا و دیگران، ۱۳۹۵؛ حدیثه و دیگران، ۱۳۹۷، فردوسی و دیگران، ۱۳۹۷).

در پژوهش‌های مختلف متغیر ذهن آگاهی با متغیرهای استرس، کیفیت زندگی، کم‌روئی، سبک‌های دلبستگی و ابراز وجود کار شده است. در این پژوهش برای اولین بار ارتباط ذهن آگاهی با کنترل فکر و ابراز وجود به‌طور هم‌زمان مورد بررسی قرار گرفته است. هدف پژوهش حاضر بررسی این است که آیا بین ذهن آگاهی و کنترل فکر و ابراز وجود رابطه وجود دارد یا خیر؟

روش

روش پژوهش حاضر کمی از نوع همبستگی است. جامعه زنان و مردان شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود که دارای مدرک تحصیلی از زیر دیپلم تا دکتری و متأهل و مجرد بودند، تعداد ۵۸ نفر به صورت در دسترس انتخاب شد.

روش گردآوری داده‌ها غیر تصادفی و از نوع در دسترس هست؛ که با توجه به بیماری کرونا در سال جاری پرسشنامه‌ها توسط کاربران فضای مجازی ساکن شهر تهران تکمیل شد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های ذیل هست:

پرسشنامه کنترل فکر ولز و دیویس: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۴ توسط ولز و دیویس به‌منظور ارزیابی کنترل فکر در برابر افکار مزاحم ساخته شد. ابعاد مختلفی نظیر پرت کردن حواس (پرسش‌های ۶-۱)، نگرانی (۱۲-۷)، کنترل اجتماعی (پرسش‌های ۱۸-۱۳)، تنبیه (پرسش‌های ۲۳-۱۹) و ارزیابی دوباره (۲۹-۲۴) در آن سنجیده می‌شود. این پرسشنامه دارای ۲۹ پرسش و ۵ گویه است که در طیف لیکرت کنترل فکر را ارزیابی می‌کند. روش نمره دهی هر گزینه به این شرح است: ۱ تقریباً هرگز، ۲ گاهی اوقات، ۳ اغلب، ۴ همیشه. برای پرسش‌های ۱۵:۱۶ و ۱۷ نمره‌گذاری برعکس به صورت ۴ تقریباً هرگز، ۳ گاهی اوقات، ۲ اغلب، ۱ همیشه خواهد بود.

پرسشنامه ابراز وجود: این پرسشنامه توسط مگمبریل و ریچی ساخته شده پرسش‌های آن محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را دربر می‌گیرد و دارای ۴۰ سؤال و ۵ گزینه به این شرح است: خیلی زیاد، ۵، زیاد ۴، متوسط ۴ کم ۲، خیلی کم ۱. مگمبریل و ریچی معتقدند از نظر میزان اعتبار، همبستگی زیادی بین ماده‌های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. اعتبار عاملی ماده‌های مختلف آزمون اصلی به‌وسیله آنها بین ۳۹٪ تا ۷۰٪ و ضریب پایایی این آزمون ۸۱٪ گزارش شده است.

پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی^۷: این پرسشنامه توسط پیر، اسمیت و آلن (۲۰۰۴) تدوین شده دارای ۳۹ ماده است. برای اندازه‌گیری چهار مؤلفه ذهن آگاهی طراحی شده است. این ماده‌ها شامل مشاهده گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی (تمرکز گری) و پذیرش بدون قضاوت است که در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از خیلی به‌ندرت تا اکثراً نمره‌گذاری می‌شود. ۱ هرگز، ۲ به‌ندرت، ۳ گاهی اوقات، ۴ اغلب اوقات، ۵ همیشه پرسش‌های شماره ۳، ۴، ۱۴، ۱۸، ۳۳، ۲۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. ۵ هرگز، به‌ندرت ۴، گاهی اوقات ۳، اغلب اوقات ۲، همیشه ۱. همسانی درونی این آزمون ۷۳٪ و اعتبار همگرایی خرده مقیاس‌های این آزمون بین ۴۷٪ تا ۸۷٪ به دست آمده است. در پژوهش حاضر از دو روش آمار توصیفی و آمار

⁷ Kentaki Inventory mindfulness skills

استنباطی استفاده می شود. در آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار و برای تحلیل بهتر داده‌ها از نمودار جدول استفاده می‌شود. در بخش آمار استنباطی روش آماری همبستگی پیرسون و برای آنالیز داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS – 23 استفاده شده است. استنباطی استفاده می‌شود.

نتایج

جدول ۱- توزیع فراوانی

		sen	ذهن آگاهی	کنترل فکر	ابراز وجود
N	Valid	57	57	57	57
	Missing	1	1	1	1
Mean		3.25	133.0702	61.4035	97.5614
Std. Error of Mean		.135	2.08405	1.46296	2.90407
Median		3.00	132.0000	61.0000	95.0000
Mode		3	132.00	50.00 ^a	91.00 ^a
Std. Deviation		1.023	15.73424	11.04513	21.92521
Variance		1.046	247.566	121.995	480.715
Skewness		.104	.386	.455	.337
Std. Error of Skewness		.316	.316	.316	.316
Kurtosis		-.792	1.864	-.323	.688
Std. Error of Kurtosis		.623	.623	.623	.623
Range		4	95.00	47.00	109.00
Minimum		1	89.00	43.00	50.00
Maximum		5	184.00	90.00	159.00
Sum		185	7585.00	3500.00	5561.00

در جدول شماره ۱ شاخص‌های آماری نظیر نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار و... را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۲- وضعیت رده سنی

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	zir20sal	1	1.7	1.8	1.8
	20-30sal	14	24.1	24.6	26.3
	30-40sal	19	32.8	33.3	59.6
	40-50sal	16	27.6	28.1	87.7
	50-60sal	7	12.1	12.3	100.0
	Total	57	98.3	100.0	
Missing	System	1	1.7		
Total		58	100.0		

بر اساس این جدول بیشترین شرکت کنندگان در این پژوهش در رده سنی ۳۰ تا ۴۰ سال قرار دارند.

جدول شماره ۳- وضعیت شرکت کنندگان بر اساس جنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	mard	11	19.0	19.3	19.3
	zan	46	79.3	80.7	100.0
	Total	57	98.3	100.0	
Missing	System	1	1.7		
Total		58	100.0		

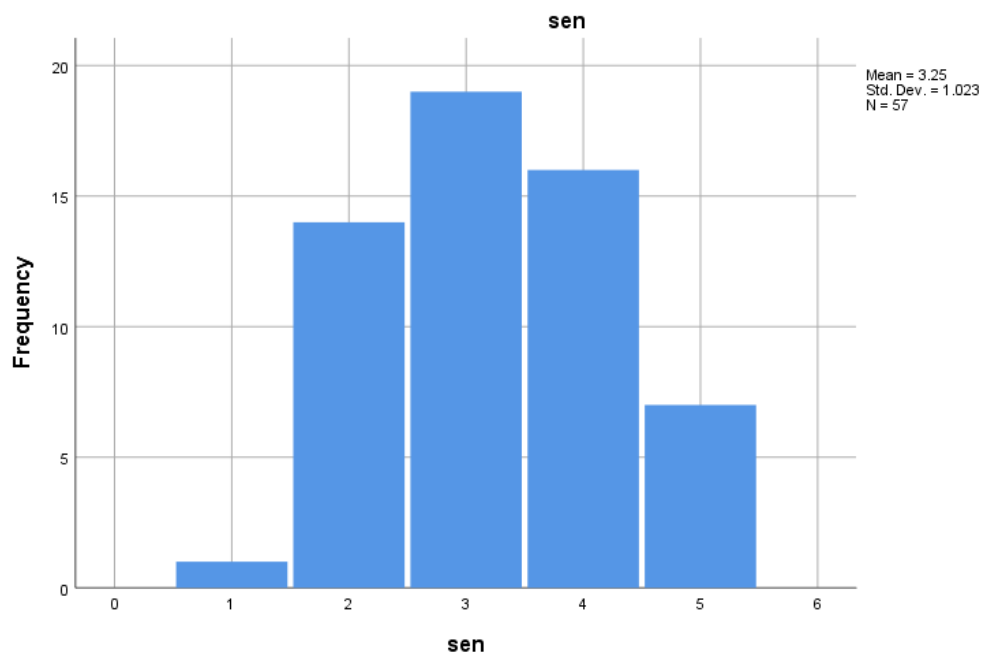
جدول شماره ۴- وضعیت شغل شرکت کنندگان

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	khanedar	13	22.4	22.8	22.8
	ravanshenasvmadadkar	6	10.3	10.5	33.3
	modares	20	34.5	35.1	68.4
	daneshgoo	6	10.3	10.5	78.9
	sayer	12	20.7	21.1	100.0
	Total	57	98.3	100.0	
Missing	System	1	1.7		
Total		58	100.0		

جدول شماره ۵- وضعیت تحصیلات شرکت کنندگان

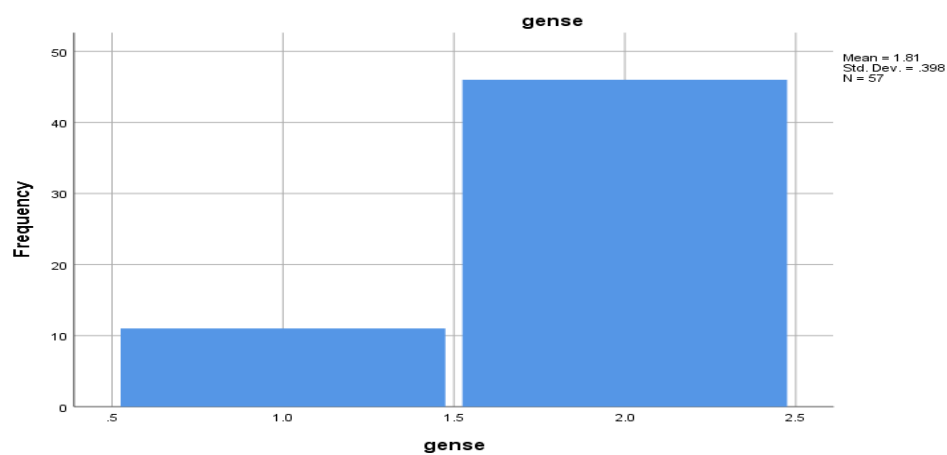
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	zirediplom	3	5.2	5.3	5.3
	diplom	4	6.9	7.0	12.3
	kardany	7	12.1	12.3	24.6
	karshenasi	23	39.7	40.4	64.9
	Arshad	19	32.8	33.3	98.2
	doktorayabalatar	1	1.7	1.8	100.0
	Total	57	98.3	100.0	
Missing	System	1	1.7		
Total		58	100.0		

نمودار شماره ۱- وضعیت رده سنی شرکت کنندگان

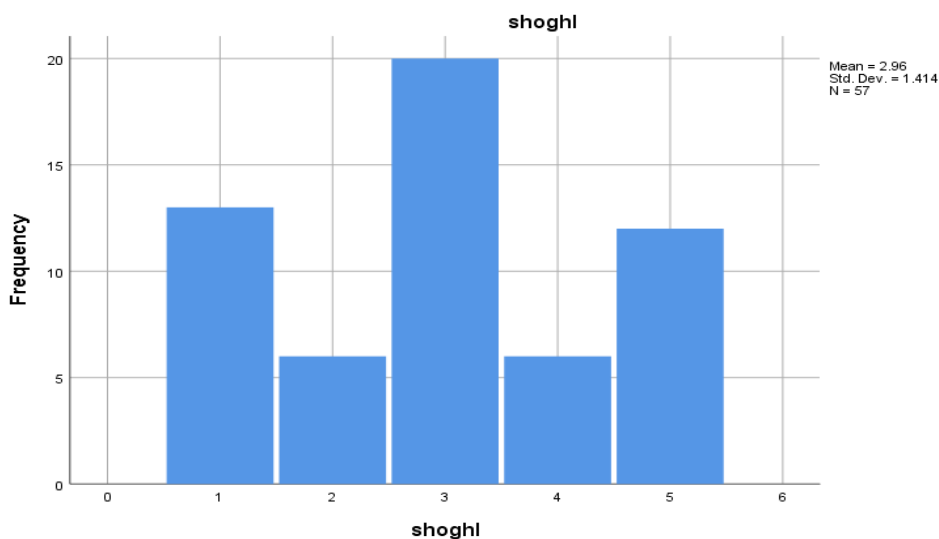


با توجه به نمودار شماره ۱، بیشترین پاسخ دهندگان در رده سنی ۳۰-۴۰ سال هستند.

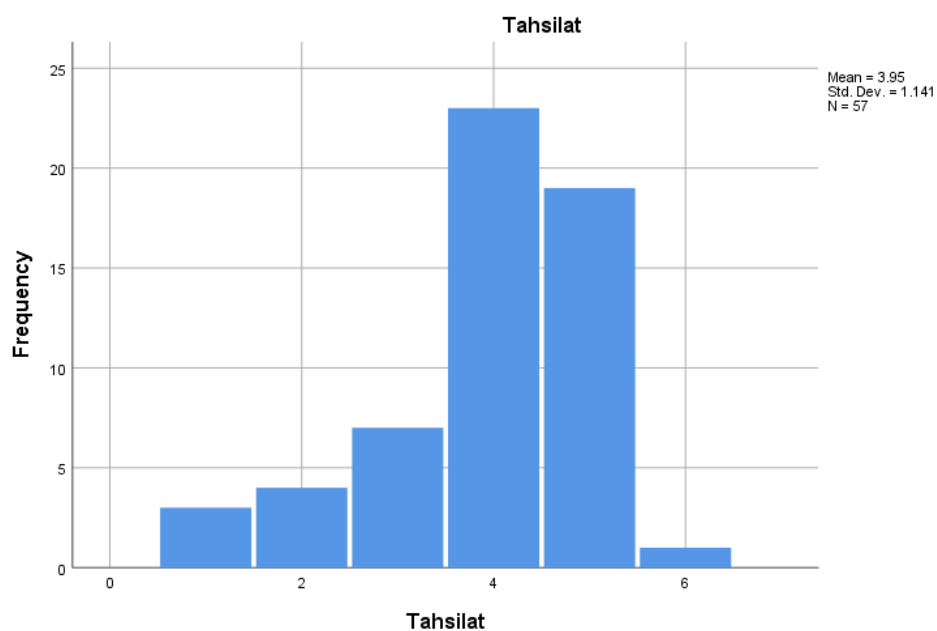
نمودار شماره ۲- وضعیت شرکت کنندگان بر اساس جنس



نمودار شماره ۳- وضعیت شغلی شرکت کنندگان



نمودار شماره ۴- وضعیت تحصیلات شرکت کنندگان



جدول شماره ۶- تحلیل واریانس ذهن آگاهی با کنترل فکر و ابراز وجود

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
کنترل فکر	Between Groups	5671.553	37	153.285	2.510	.018
	Within Groups	1160.167	19	61.061		
	Total	6831.719	56			
ابراز وجود	Between Groups	21564.502	37	582.824	2.068	.047
	Within Groups	5355.533	19	281.870		
	Total	26920.035	56			

فرضیه اصلی: بین ذهن آگاهی با کنترل فکر و ابراز وجود رابطه وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس در جدول شماره ۶ نشان می دهد که سطح معناداری بین کنترل فکر و ذهن آگاهی (۰/۰۱۸) و ابراز وجود با ذهن آگاهی (۰/۰۴۷) نشان می دهد که $\text{sig} < 0/05$ هست در نتیجه فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید شده و با احتمال ۹۵ درصد رابطه معنادار است و فرضیه اصلی این پژوهش تأیید می شود.

جدول شماره ۷-همبستگی بین ذهن آگاهی و کنترل فکر

		ذهن آگاهی	کنترل فکر
ذهن آگاهی	Pearson Correlation	1	.319*
	Sig. (2-tailed)		.016
	N	57	57
کنترل فکر	Pearson Correlation	.319*	1
	Sig. (2-tailed)	.016	
	N	57	57
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

فرضیه فرعی ۱- بین ذهن آگاهی و کنترل فکر رابطه وجود دارد. با توجه به این که سطح معناداری در جدول شماره ۷ عدد ۰/۰۱۶ شده و این عدد از ۰/۰۵ کمتر است. در نتیجه فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید می شود و با احتمال ۹۵ درصد رابطه معنادار است.

جدول شماره ۸-همبستگی بین ذهن آگاهی و ابراز وجود

		ذهن آگاهی	ابراز وجود
ذهن آگاهی	Pearson Correlation	1	-.104
	Sig. (2-tailed)		.443
	N	57	57
ابراز وجود	Pearson Correlation	-.104	1
	Sig. (2-tailed)	.443	
	N	57	57

فرضیه فرعی شماره ۲: بین ذهن آگاهی و ابراز وجود رابطه وجود دارد. سطح معناداری در جدول ۸ عدد ۰/۴۴۳ شده است. از آنجایی که این عدد از ۰/۰۵ بیشتر است در نتیجه فرض صفر تأیید و فرض خلاف رد می شود و با احتمال ۹۵ درصد رابطه معنادار نیست.

جدول شماره ۹-همبستگی بین کنترل فکر و ابراز وجود

		ابراز وجود	کنترل فکر
ابراز وجود	Pearson Correlation	1	-.211
	Sig. (2-tailed)		.115
	N	57	57
کنترل فکر	Pearson Correlation	-.211	1
	Sig. (2-tailed)	.115	
	N	57	57

فرضیه فرعی شماره ۳: بین ابراز وجود و کنترل فکر رابطه وجود دارد. با توجه به جدول شماره ۹ سطح معناداری بین ابراز وجود و کنترل فکر ۰/۱۱۵ شده است این عدد از ۰/۰۵ بیشتر است در نتیجه فرض صفر تأیید و فرض خلاف رد می‌شود و به احتمال ۹۵ درصد رابطه معنادار نیست.

بحث

در این پژوهش به دنبال بررسی رابطه ذهن آگاهی با کنترل فکر بودیم. یافته‌های حاصل از این پژوهش در جدول شماره ۶ نشان داد ذهن آگاهی با کنترل فکر و ابراز وجود رابطه دارد. این پژوهش نشان داد حضور در زمان حال و استفاده از تمرین‌های ذهن آگاهی موجب بهبود عملکرد فرد و کنترل فکر و همین طور بیان نظرات و افکار و احساسات فرد به طور قاطع می‌شود. همچنین نتیجه آزمون فرضیه در جدول شماره ۷ نشان داد بین ابراز وجود و کنترل فکر رابطه وجود دارد؛ اما بین ذهن آگاهی و ابراز وجود در جدول شماره ۸ و کنترل فکر و ابراز وجود در جدول شماره ۹ رابطه معنادار وجود ندارد. یافته‌های حاصل از این پژوهش با برخی از پژوهش‌ها هم‌خوانی داشته است. هر چند متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش‌ها با پژوهش حاضر تفاوت‌هایی داشته است. در کل با توجه به نتایج حاصله می‌توان بیان کرد ذهن آگاهی می‌تواند فضای ذهنی فرد را برای ابراز وجود خودش در محافل مختلف ایجاد نماید و همچنین کنترل فکر را نیز بالا برده و می‌توان چمنین نتیجه گرفت که ذهن آگاهی یک نیاز مبرم در عصر جدید محسوب می‌گردد.

نوری فرد و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش تلفیقی ذهن آگاهی مبتنی بر آموزش اختصاصی سازی حافظه بر اختلال اضطراب اثربخش است که متغیر ذهن آگاهی در این پژوهش حاضر نیز اثربخش بود. تشابه این پژوهش متغیر ذهن آگاهی است که در هر دو پژوهش این متغیر تأثیر داشته است. تفاوت این پژوهش در بررسی نقش ذهن آگاهی روی حافظه و کاهش اضطراب دیده می‌شود.

پژوهش علیزاده و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد بین ذهن آگاهی با سبک زندگی ارتقادهنده رابطه معناداری وجود دارد. تشابه این پژوهش با پژوهش حاضر متغیر ذهن آگاهی است که در هر دو تأثیر مثبت داشته است. تفاوت پژوهش فوق استفاده از متغیر سبک زندگی است که ذهن آگاهی روی سبک زندگی نیز اثر

گذار بوده است. در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که حضور در لحظه حال بدون قضاوت خود به بهبود عملکرد فرد و استفاده بهتر از راهبردهای کنترل فکر می‌شود.

منابع و مراجع

- [۱] زارع، حسین؛ رجبزاده، سمیه؛ مقدمی، نجمه؛ (تابستان ۱۳۹۵)، پیش‌بینی راهبردهای خودتنظیمی از مؤلفه‌های کنترل فکر، فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی مشهد(افق توسعه آموزش پزشکی)، شماره ۷، دوره دوم.
- [۲] پیری، موسی؛ بخشایش، همایون؛ عنایتی، بهار؛ (پاییز ۱۳۹۵)؛ مدل یابی معادلات ساختاری ارتباط راهبردهای کنترل فکر و معنا در زندگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان، نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی، سال نهم، شماره ۳۵، ص ۱۶۹-۱۵۵.
- [۳] نریمانی محمد، ابوالقاسمی عباس، بخشیان فرشته، ۱۳۹۰، ارزیابی شناختی و راهبردهای کنترل فکر در بیماران مبتلا به PTSD و افراد بهنجار، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، شماره سوم، سال اول.
- [۴] محمدخانی، شهرام؛ مظلوم، مریم. (۱۳۸۹). رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت. مجله روان‌شناسی معاصر، ص ۳۲-۲۳.
- [۵] زارع، حسین؛ رجبزاده، سمیه؛ مقدمی، نجمه؛ (تابستان ۱۳۹۵). مقاله پیش‌بینی راهبردهای خودتنظیمی از مؤلفه‌های کنترل فکر، فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی مشهد.
- [۶] غنی فر، محمدحسن؛ خارائی، خدابخشی (فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۸)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و کم‌رویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سال ۶۲، ویژه‌نامه ۱، ص ۱۰۱-۹۴.
- [۷] غفاریان، حدیث؛ خیاطان، فلور؛ (بهار ۱۳۹۷). تأثیر آموزش درمان مبتنی بر شفقت بر خود پنداره و ابراز وجود دانش آموزان دختران دوره اول دبیرستان، فصل نامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال نوزدهم، شماره ۱، ص ۳۶-۲۶.
- [۸] کیا، سیماء؛ شعبانی، حسن؛ فدرس، احقر؛ مدانلو، مهناز؛ (فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۵)، تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت‌نفس دانش آموزان، نشریه روان پرستاری، دوره ۴، شماره ۱، ص ۴۹-۳۸.
- [۹] ذوالفقاری، مهسا. (تیر ۱۳۹۹)؛ بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی دانشجویان، مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهل و پنجم، ص ۴۵-۳۸.
- [۱۰] دانکلی، ک. استنتون، م. راهنمای آموزش عملی ذهن آگاهی برای مراجعان، ترجمه محمد قربانی، ۱۳۹۴
- [۱۱] میکائیلی، نیلوفر؛ (زمستان ۱۳۹۵)، مقایسه کنترل فکر، ذهن آگاهی، سبک‌های دلبستگی دانشجویان با گرایش بالا و پایین به اعتیاد، فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال دهم، شماره چهارم، ص ۳۸-۳۵.
- [۱۲] زیلوفسکا، لیدیا (۲۰۱۲) ذهن آگاهی نسخه‌ای برای بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه بیش فعال (حبیب هادیان فرد، بهناز کیانی)، انتشارات دانشگاه شیراز، ۱۳۹۵.
- [۱۳] عرب قائنی، ماریه؛ هاشمیان، کیانوش؛ مجتبابی، سینا؛ مجدآراء، الهه؛ آقابیکی، آتوسا. (اردیبهشت ۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر افزایش جرات ورزی در دانشجویان مضطرب، مجله پزشکی ارومیه، دوره بیست و هشتم (شماره دوم)، ص ۱۲۹-۱۱۹.
- [۱۴] مهری نژاد، سید ابوالقاسم؛ (زمستان ۱۳۹۶). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش کم‌رویی و افزایش ابراز وجود دختران دوره بلوغ، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی، سال هشتم؛ دوره بیست و نهم، ص ۱۱۱-۹۷.
- [۱۵] فردوسی، سیماء؛ بابائی، زهرا؛ بهزادپور، سمانه؛ نقش باورهای فرا شناختی و راهبردهای کنترل فکر در پیش‌بینی علائم اضطراب اجتماعی در دانشجویان، (زمستان ۱۳۹۸)، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال بیستم، شماره ۴، ص ۲۳-۱۵.
- [۱۶] شعبانی، جعفر؛ مصدری، مریم، پاییز ۱۳۹۵، اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول، مجله روان‌شناختی و روان‌پزشکی شناخت، سال سوم، شماره ۳.
- [۱۷] افشائی، علیرضا؛ ابویی، زاده؛ (آذر ۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش شفقت به خود بر کنترل خشم دانش آموزان، فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۴۴.

- [۱۸] ستارپور، فریبا؛ احمدی، عزت اله؛ صادق زاده، ساناز (پاییز ۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشانه‌های افسردگی دانشجویان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره ۱۷، شماره ۳
- [۱۹] نوری فرد، مرضیه؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ سجادیان، ایلناز؛ مقایسه اثربخشی (بسته تلفیقی ذهن آگاهی مبتنی بر آموزش اختصاصی سازی حافظه) با درمان ذهن آگاهی و آموزش اختصاصی سازی حافظه بر کاهش اضطراب بیماران همودیالیزی، فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی، تابستان ۱۳۹۸، دوره ۱۳، شماره ۲.
- [۲۰] علیزاده، پگاه، صلاحی، علی اکبر؛ رابطه ذهن آگاهی با سبک زندگی ارتقادهنده، فصلنامه روان شناسی و علوم رفتاری ایران، سال پنجم، شماره ۲۰، زمستان ۱۳۹۸، ص ۳۶-۲۸.

[21] Lisa, M. yarnel & kiristian, Neff (2013) Self-compassion: Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being, 28 April 2013