

## بررسی نقش واسطه‌ای نشاط ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه<sup>۱</sup>

مهدی باقری<sup>۲</sup>، فاطمه بهجتی اردکانی<sup>۳</sup>، یاسر رضاپور میرصالح<sup>۴</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای نشاط ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه انجام شد. پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی بود که در آن روابط میان متغیرهای پژوهش در قالب بررسی مسیرهای یک مدل علی مورد تحلیل قرار گرفت. جامعه مورد پژوهش تمامی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، پرسشنامه خودمتمایزسازی اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) و پرسشنامه استاندارد مقیاس سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷) بود. جهت بررسی مدل پیشنهادی پژوهش و تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده گردید. نتایج نشان داد که نشاط ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی نقش واسطه‌ای دارد. نتایج معادلات ساختاری نشان داد ذهن آگاهی هم با نشاط ذهنی و هم با خودمتمایزسازی رابطه مستقیم، مثبت و معنادار دارد. در نهایت یافته‌ها نشان داد نشاط ذهنی نیز با خودمتمایزسازی رابطه مستقیم، مثبت و معنادار دارد. بنابراین روابط مستقیم و غیر مستقیم در این مدل معنادار به دست آمدند و نقش واسطه‌ای تایید شد. شاخص‌های برازش مدل نیز نشان دادند که مدل نهایی پژوهش از برازش قابل قبولی برخوردار می‌باشد.

**واژگان کلیدی:** نشاط ذهنی، ذهن آگاهی، خودمتمایزسازی، دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه.

<sup>۱</sup> تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۱/۲۹ - تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۱۲/۲۱

<sup>۲</sup> - کارشناس ارشد گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

<sup>۳</sup> - استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران (نویسنده مسئول).

behjati@ardakan.ac.ir

<sup>۴</sup> - دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان.

## Investigating the mediating role of mental vitality in the relationship between mindfulness and self-differentiation of secondary school students

Mahdi Bagheri<sup>1</sup>, Fatemeh Behjati Ardakani<sup>2</sup>, Yaser Rezapour Mirsaleh<sup>3</sup>

The present study was conducted with the aim of investigating the mediating role of mental vitality in the relationship between mindfulness and self-differentiation of second year high school students. The current research was correlational research in which the relationships between research variables were analyzed in the form of investigating the paths of a causal model. The research population was all students of the second year of high school in Isfahan city, who were selected by available sampling method. The research tools were Baer et al.'s mindfulness questionnaire (2006), Skorn and Friedlander's (1998) self-differentiation questionnaire, and Ryan and Frederick's (1997) standard mental vitality scale questionnaire. SPSS software version 25 and AMOS software version 24 were used to check the proposed research model and statistical analysis of data. The results showed that mental vitality plays a mediating role in the relationship between mindfulness and self-differentiation. The results of structural equations showed that mindfulness has a direct, positive and significant relationship with both mental vitality and self-differentiation. Finally, the findings showed that mental vitality has a direct, positive and meaningful relationship with self-differentiation. Therefore, direct and indirect relationships were obtained in this meaningful model and the mediating role was confirmed. The model fit indices also showed that the final research model has an acceptable fit.

**Keywords:** mental vitality, mindfulness, self-differentiation, secondary school students.

<sup>1</sup> Master student of Counseling, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor of Consulting, Faculty of Humanities and Social sciences, Ardakan University, Yazd, Iran. behjati@ardakan.ac.ir

<sup>3</sup> Associate Professor of Department of Counseling, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran

## مقدمه

نوجوانی دوره‌ای است که طی آن، تغییرات قابل توجهی در مغز، رفتار و عملکرد روانی روی می‌دهد. در این دوره فرد تلاش می‌کند خود را از خانواده اصلی متمایز سازد و کمتر به آن‌ها وابسته باشد. نوجوانان می‌کوشند تمایلات و تعاملات خود را بیشتر به سمت همسالان هدایت کنند (یانگ، فالینگنی، گالوند و تلزرا، ۲۰۱۵). دوران نوجوانی با تضادها توصیف می‌شود و نوجوان در این دوران دچار نوعی کشمکش درونی است؛ او چندان تمایل ندارد تا پیوندهای خانوادگی را کاملاً قطع نماید و نیاز به حمایت والدین را در هر حال احساس می‌نماید و همواره در جست و جوی روش‌هایی است که این حمایت را کسب نماید. این تلاش برای کسب استقلال و همچنین حفظ حمایت از جانب خانواده از مصداق‌های مفهوم خودتمایزسازی است (سلطانی علی‌آباد، امیرجان، یونسی، ازخوش و عسگری، ۱۳۹۱).

موری بوئن<sup>۲</sup> (۱۹۷۶) مبدع نظریه نظام‌های خانواده است. او عقیده دارد نوعی نظام عاطفی بر ساختار خانواده حاکم است که قابلیت بین نسلی داشته و سلامت روانی فرد در گرو سطح تفکیک و جدایی وی از این نظام است (کاظمیان و دلاور، ۱۳۹۰). موری بوئن (۱۹۷۸) تمایز یافتگی<sup>۳</sup> را توانایی یک فرد در تفکیک احساسی و فیزیکی از خانواده خود و همین‌طور رسیدن به استقلال عاطفی، در عین ماندن در جو عاطفی خانواده تعریف می‌کند. خودتمایزسازی پلی است برای فهم وضعیت وابستگی متقابل افراد و بیانگر میزان توانایی فرد برای تعادل بین تفکر و احساس و بین صمیمیت و استقلال در خانواده است (لام و چانسو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). تمایز یافتگی از چهار مؤلفه تشکیل یافته است: موقعیت من<sup>۵</sup>، واکنش هیجانی<sup>۶</sup>، هم‌جوشی<sup>۷</sup> (امتزاج) و گسلس عاطفی<sup>۸</sup>. تمایز یافتگی را می‌توان در دو بعد بین فردی و درون فردی بررسی کرد. در بعد بین فردی، خودتمایزسازی به معنای توانایی یک شخص در حفظ فردیت و استقلال خود، با وجود برقراری روابط صمیمانه با دیگران است و در بعد درون فردی، توانایی شخص در ایجاد تعادل بین تفکر و

1. Yang, Fuligni, Galvan & Telzera

2. Murry Bowen

3. Differentiation of Self

4. Lam & Chan-So

5. I position

6. emotional reactivity

7. fusion with others

8. emotional cutoff

احساس است به گونه‌ای که بتواند در شرایط هیجانی، به صورت منطقی فکر و عمل کند همچنین به معنای تمایز عواطف از افکار و استدلال منطقی در مواجهه با خواسته‌های موقعیتی است (یلدیز<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲ و راس و مورداک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). مؤلفه‌های واکنش هیجانی و موقعیت من در بعد درون فردی قرار دارند. بعد بین فردی هم شامل مؤلفه‌های هم‌جوشی و گسلس عاطفی است (ایشیک و بولداک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). افراد تمایز یافته قادر به تعدیل بهتر برانگیختگی عاطفی تجربه شده در موقعیت‌های چالش برانگیز بین فردی هستند و در نتیجه بلوغ عاطفی و شایستگی بین فردی بیشتری نشان می‌دهند (کالاتراوا، مارتینز، اسکورر-کولینز، داچ-سبالوز و رودیگز-گونزالز<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲)، آنان دارای آگاهی عاطفی و راهبردهای مقابله سازگارانه هستند (ژو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹)؛ در حالی که افراد با تمایز یافتگی پایین از لحاظ هیجانی با سایرین هم آمیخته‌اند و به دلیل غلبه احساسات در زندگی از توانایی کمی برای تصمیم‌گیری یا حل مشکلاتشان به طور مستقل برخوردارند. این افراد سطح اضطراب مزمن بیشتری را تجربه کرده، عملکرد پایین‌تری داشته و از علائم روانی و فیزیولوژیکی بیشتری رنج می‌برند (پلگ و زوآبی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). باید توجه داشت که عوامل روانشناختی، جامعه‌شناختی و شخصیتی مختلفی بر خودمتمایزسازی اثر دارند. به عنوان نمونه رجبی، علیمردادی و مرادی (۱۳۹۶) بیان نمودند که بهزیستی<sup>۷</sup> بر تمایز یافتگی خود مؤثر است؛ به عبارت دیگر بهزیستی روان‌شناختی<sup>۸</sup> به عنوان یکی از مؤلفه‌های روانشناسی مثبت با تمایز یافتگی در ارتباط است (عبدی زرین و نیکخواه سیریوی، ۱۴۰۰؛ حبیبی پور، حسین خانزاده و صالحی، ۱۳۹۳).

یکی از شاخصه‌های بهزیستی، نشاط<sup>۹</sup> است (عباسی و یوسفی، ۱۳۹۹). آرگیل<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۱) معتقد است که نشاط دارای دو بعد عاطفی و شناختی است منظور از بعد عاطفی داشتن احساس شادی، شغف، خشنودی و سایر هیجانات مثبت است و منظور از بعد شناختی نیز دلالت بر ارزشیابی رضایت‌آمیز مؤلفه‌های مختلف زندگی فردی و

1. Yildiz

2. Ross & Murdock

3. Ishik & Bulduk

4. Calatrava, Martins, Schweer-Collins, Duch-Ceballos, & Rodríguez-González

5. Zhu

6. Peleg & Zoabi

7. well-being

8. Psychological Well-Being

9. vitality

10. Argyle

اجتماعی است (شریفی، مرزیه و جناآبادی، ۱۳۹۶). نشاط ذهنی<sup>۱</sup> به این معناست که فرد احساس رضایت و پرنرژی بودن (هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی) می‌کند و می‌تواند توانایی‌های بالقوه خود را نشان دهد (کسیکی و پرکر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). همچنین ریان و فردریک<sup>۳</sup> (۱۹۹۷) نشاط را احساس ذهنی سرزندگی و پرنرژی بودن تعریف نموده‌اند که از انگیزش درونی و احساساتی نظیر آزادی و داشتن حق استقلال سرچشمه می‌گیرد. به اعتقاد ریان و دسی (۲۰۰۸) نشاط ذهنی در قالب دارا بودن انرژی ذهنی و بدنی تعریف گردیده و افراد دارای سطوح بالای نشاط ذهنی، حسی از شوق و انرژی را تجربه می‌کنند. اصولاً این‌گونه افراد، خود را توانمند و تأثیرگذار بر محیط پیرامون پنداشته و خود را به‌عنوان منبع اعمال خویش می‌شناسند (جو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷)؛ و در جهت اعمال هدفمند، انرژی خود را تنظیم می‌نمایند (ریان و دسی، ۲۰۰۸)؛ آنان افرادی کنجکاو و دارای شخصیتی فعال می‌باشند (مارتین کولار، لاردیرجر و آتسیو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). به نظر می‌رسد، نشاط ذهنی موجب نگرش مثبت به زندگی، تعادل هیجانی، خودپنداره مثبت، عملکرد مؤثر تحصیلی و نگرش مطلوب می‌گردد (سیلوستر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). به اعتقاد ریان و فردریک (۱۹۹۷) پایین بودن سطح نشاط ذهنی باعث تحریک‌پذیری و خستگی می‌شود؛ اما بالا بودن سطح نشاط ذهنی هوشیاری نسبت به تشخیص و استفاده از فرصت‌های پیش رو را افزایش داده و منجر به بهبود عملکرد می‌شود (به نقل از حق‌بین و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸). در زمینه ارتباط بین نشاط و خودتمایز یافتگی، پژوهش رباطی و نامنی (۱۳۹۹) نشان داد که نشاط ذهنی تأثیر مستقیم و مثبتی بر خودتمایز یافتگی در پرستاران دارد. در افراد دارای نشاط ذهنی، سرزنده بودن آن‌ها نه تنها در فعالیت و بهره‌وری فردی ابراز می‌شود، بلکه این سرزندگی به‌طور مسری به افرادی که با آن‌ها ارتباط دارند سرایت می‌کند و موجب انرژی‌زایی می‌شود (توق<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۷)؛ بنابراین شناخت عوامل پیش‌بینی‌کننده نشاط ذهنی به عنوان یک شاخص مهم و اساسی از سلامتی و انگیزش (ریان و دسی، ۲۰۰۰) از اهمیت بالایی برخوردار است. به گفته ایزدی خواه، انصاری شهیدی، رضایی

1. subjective vitality

2. Kasikci & Peker

3. Frederick

4. Ju

5. Martin-Cuellar, Lardier Jr & Atencio

6. Sylvester

7. Tough

جمالویی و حقایق (۱۳۹۸) ذهن آگاهی<sup>۱</sup> با برخورداری از فنونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود نشاط ذهنی افراد مطرح باشد.

ذهن آگاهی مفهومی است که در ابتدا بخشی از یک سیستم اعتقادی، فلسفی و معنوی گسترده‌تر مرتبط با بودائیسیم را تشکیل می‌داد. ایده‌های اصلی الهام گرفته شده و برگرفته از این فلسفه بودایی در نیمه دوم قرن بیستم به روانشناسی غرب وارد شد (کارل و فیچر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). ذهن آگاهی از طریق ایجاد آگاهی لحظه به لحظه باعث می‌گردد فرد در لحظات مختلف احساسات خویش را درک کند و با آگاهی از این احساسات و علل آن، در پی افزایش احساسات مثبت از طریق ایجاد رابطه با دیگران و گسترش روابط اجتماعی خویش باشد (امیری، خادمی اشکذری، اخوان تفتی و صرامی، ۱۴۰۰). افراد بر اساس عادت آموخته‌اند که در زندگی و در موقعیت‌های مختلف، بسیاری از تجارب ناخوشایند خود را انکار کنند؛ در حالی که در ذهن آگاهی به آن‌ها آموخته می‌شود که به جای انکار و رد تجارب ناخوشایند، آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیرند و نسبت به خودشان و واکنش‌هایشان به تجارب ناخوشایند، آگاهی داشته باشند (کرانه<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). بیشاپ<sup>۴</sup> و دیگران (۲۰۱۸) اعتقاد دارند که ذهن آگاهی به افراد می‌آموزد که به جای اینکه بخواهند به زور افکار منفی خود را کنترل و یا سرکوب کنند، بپذیرند که افکار و احساسات وجود دارند. در یک بررسی مروری نتیجه‌گیری شد که ذهن آگاهی اثرات مثبت روانی مختلف، از جمله افزایش بهزیستی روانی، کاهش علائم روانی و واکنش پذیرش هیجانی، بهبود تنظیم هیجان و رفتار و سرزندگی و نشاط را به ارمغان می‌آورد (کیه و پیدگتون<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳). تحقیقات شریعتی و کریمی (۱۳۹۹) و همتی و موسوی (۱۳۹۸) نیز نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به نوجوانان باعث افزایش شادکامی در آنان می‌شود. همچنین شارما و کومرا<sup>۶</sup> (۲۰۲۰) نیز در پژوهش خود رابطه مثبت بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی را نشان داده‌اند. از طرفی تحقیقات نشان داده‌اند که بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی نیز رابطه وجود دارد. به طور مثال تیکسریا و پریرا<sup>۷</sup> (۲۰۱۵) در پژوهش

1. mindfulness

2. Karl & Fischer

3. Crane

4. Bishop

5. Keye & Pidgeon

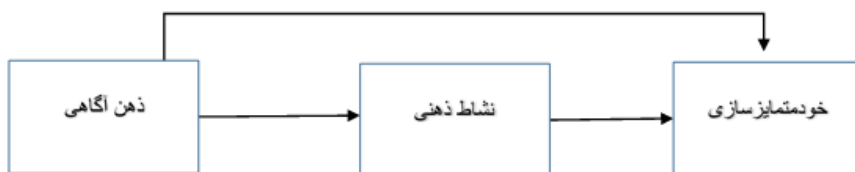
6. Sharma & Kumra

7. Teixeira & Pereira

خود نشان دادند که بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

در باب نقش واسطه‌گری نشاط ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی می‌توان گفت ذهن آگاهی یکی از عواملی است که در افزایش بهزیستی روانی افراد نقش دارد. طبق مدل‌های علمی، ذهن آگاهی می‌تواند از طریق افزایش سطوح آگاهی فراشناختی به مهار فراقنی‌های افراد، بهبود ظرفیت ذهنی‌سازی آن‌ها و بازبینی بازنمایی‌های ذهنی و افزایش شادی بپردازد (کریسمیر، ۲۰۱۷). به نظر می‌رسد نتایج مثبت حاصل از ذهن آگاهی، منجر به نشاط ذهنی در فرد می‌شود و نشاط ذهنی نیز به نوبه خود جهت‌گیری مشخصی در زندگی فرد ایجاد کرده و به وی کمک می‌کند تا کنترل خود را از دست ندهد و در شرایط استرس‌زا، رفتارش را منطبق بر اصول صریح و اندیشمندانه کنترل کند (بوئن، ۱۹۷۶).

در باب اهمیت موضوع می‌توان گفت با توجه به اینکه دانش‌آموزان صاحبان آینده جامعه‌اند و از آنجایی که نشاط ذهنی شرط لازم برای سلامت روانی محسوب می‌گردد، نشاط ذهنی دانش‌آموزان با تأثیری که بر سلامت روانی آن‌ها دارد، سلامت جامعه‌ی فردا را تحت تأثیر قرار خواهد داد. در بین دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی، دوره نوجوانی و ورود به مرحله جوانی مصادف با مقطع متوسطه است و در ایران حدود دو میلیون و پانصد هزار نفر در دوره متوسطه دوم در حال تحصیل می‌باشند. لذا این مقطع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است به نحوی که هر گونه اختلال در سلامت روان این قشر، تهدیدی برای سرمایه‌گذاری‌های آینده جامعه خواهد بود؛ بنابراین از نتایج این تحقیق می‌توان در مدارس، مؤسسات آموزشی و نهاد آموزش و پرورش استفاده کرد. بنابراین در این پژوهش هدف بررسی نقش واسطه‌ای نشاط ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه است. مدل پیشنهادی پژوهش در ادامه آمده است (شکل ۱):



شکل ۱: مدل پیشنهادی پژوهش

## روش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی و به طور دقیق تر مدل سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل دادند. نمونه پژوهش بر اساس جدول مورگان شامل ۲۷۱ دانش آموز دوره دوم متوسطه شهر اصفهان بود که به صورت در دسترس انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS و AMOS انجام شد. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های زیر استفاده شد:

**پرسشنامه ذهن آگاهی (FFMQ)**<sup>۱</sup>: پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی توسط بائر و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) از تلفیق ۵ پرسشنامه ذهن آگاهی ایجاد شده است و ۵ عامل ذهن آگاهی را با ۳۹ عبارت مورد واریسی قرار می دهد. پاسخ ها بر اساس مقیاس لیکرت از «هرگز = ۱» تا «اغلب اوقات = ۵» کدگذاری می شود (هاسکر، ۲۰۱۰). در جدول شماره ۱، گویه های مربوط به هر عامل ذکر شده است:

جدول شماره ۱: گویه های مربوط به عامل های پرسشنامه ذهن آگاهی

عبارات	گویه
۱،۶،۱۱،۱۵،۲۰،۲۶،۳۱،۳۶	عامل مشاهده
۷،۱۲،۱۶،۲۲،۲۷،۳۲،۳۷	عامل توصیف
۵،۸،۱۳،۱۸،۲۳،۲۸،۳۴،۳۸	عامل عمل
۱۰،۱۴،۱۷،۲۵،۳۰،۳۵	عامل غیر- قضاوتی بودن
۴،۹،۱۹،۲۱،۲۴،۲۹،۳۳	عامل غیر واکنشی بودن

<sup>۱</sup>. five facet mindfulness questionnaire (FFMQ)

<sup>۲</sup>. Baer & et al



بائر و همکاران (۲۰۰۶) همسانی درونی عامل‌ها را مناسب و ضریب آلفا برای مولفه‌های غیر واکنشی بودن، توصیف، مشاهده، عمل با هشیاری و غیر قضاوتی بودن را به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۹۱، ۰/۸۳، ۰/۸۷ و ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند؛ همچنین همبستگی بین عامل‌ها متوسط ولی معنادار و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ گزارش شده است. احمدوند و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی که با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه مذکور در ایران انجام دادند ضرایب آلفا را در دامنه‌ای بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ گزارش کردند. در نهایت نتایج بیانگر پایایی مناسب و اعتبار همگرا و واگرای مناسب پرسشنامه ۵ وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی بود.

**پرسشنامه خودتمایزسازی (DSI):** پرسشنامه خودتمایزسازی توسط اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴۶ گویه و چهار زیرمقیاس واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، جدایی عاطفی و همجوشی با دیگران است. نمره-گذاری پرسشنامه بر اساس مقیاس شش‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (ابتداً صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً صحیح است) درجه‌بندی شده است. حداقل نمره در این پرسشنامه ۴۶ و حداکثر آن ۲۷۶ است. بالا بودن میانگین نمره‌های هر زیرمقیاس نشان‌دهنده وجود تمایز یافتگی و پایین بودن آن نشان‌دهنده عدم وجود تمایز یافتگی است (آگاه، تاجیک اسماعیلی، کسای اصفهانی و عسکریان، ۱۳۹۸).

جدول شماره ۲: گویه‌های مربوط به عامل‌های پرسشنامه خودتمایزسازی

عبارات	گویه
۶-۱۰-۱۴-۱۸-۲۱-۲۶-۳۰-۳۴-۳۸-۴۰-	واکنش هیجانی
۷-۱۱-۱۵-۱۹-۲۳-۲۷-۳۱-۳۷-۴۱-۴۳-	جایگاه من
۳۹-۳۶-۳۲-۲۸-۲۴-۲۰-۱۶-۱۲-۸-۳-۲-	گسلش عاطفی
۴۵-۴۴-۳۵-۳۳-۲۹-۲۵-۲۲-۱۷-۱۳-۹-۵-	هم آمیختگی با دیگران

اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) روایی مقیاس‌ها را از ۰/۷۴ تا ۰/۸۸ و پایایی آن را ۰/۷۵ تا ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. یونسی در سال ۱۳۸۵ این پرسشنامه را هنجاریابی کرده است و روایی محتوایی آن را با استفاده از روش همسانی درونی ۰/۸۳ و پایایی آن را از روش بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آورد.

<sup>1</sup>. Self-differentiation inventory

**پرسشنامه مقیاس سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷):** پرسشنامه سرزندگی ذهنی توسط رایان و فردریک (۱۹۹۷) ساخته شده و دارای ۷ عبارت است که بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) آزمودنی، عددی را که گویای میزان درستی عبارت مورد نظر است مشخص می‌کند. این پرسشنامه به صورت تک مؤلفه‌ای می‌باشد. حداقل امتیاز ممکن ۷ و حداکثر ۴۹ بود. در پژوهش سدیدی (۱۳۹۲)، به منظور سنجش پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که طبق نتایج پرسشنامه از پایایی قابل قبولی برخوردار هستند و پایایی ۰/۸۵ به دست آمد.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی نشان داد از مجموع ۲۷۱ دانش‌آموز شرکت‌کننده در پژوهش، ۲۴۲ نفر (۸۹/۳ درصد) دختر و ۲۹ نفر (۱۰/۷ درصد) پسر بوده‌اند.

جدول شماره ۳: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در کل نمونه

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
ذهن‌آگاهی	۱۱۳/۹۴	۱۷/۵۳	۴۶	۱۶۹
نشاط ذهنی	۳۷/۶۴	۸/۸	۱۰	۴۹
خودمتمایزسازی	۱۶۵/۶۴	۲۶/۹۶	۶۲	۲۷۶

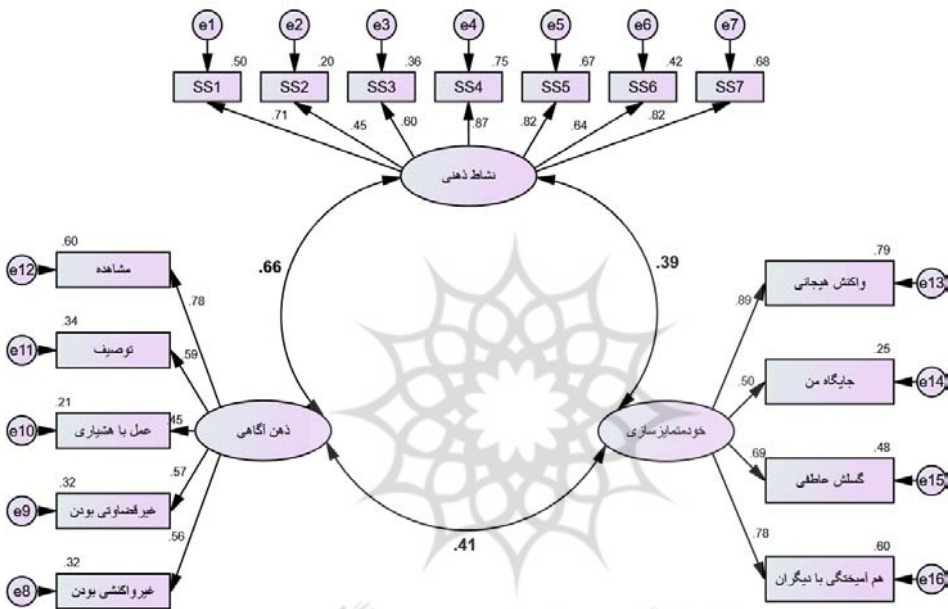
جدول شماره ۳ نشان داد متغیر ذهن‌آگاهی دارای میانگین ۱۱۳/۹۴، متغیر نشاط ذهنی دارای میانگین ۳۷/۶۴ و متغیر خودمتمایزسازی دارای میانگین ۱۶۵/۶۴ بوده است. در ادامه و قبل از انجام مدل‌سازی معادلات ساختاری، میزان روابط بین متغیرها از طریق همبستگی پیرسون بررسی شده است.

جدول شماره ۴: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرها	۱	۲	۳
۱	ذهن‌آگاهی	۱		
۲	نشاط ذهنی	۰/۵۴**	۱	
۳	خودمتمایزسازی	۰/۳۳**	۰/۳۲**	۱

\*\* p < ۰/۰۱

جدول شماره ۴ نشان داد ذهن آگاهی با نشاط ذهنی ( $r = ۰/۵۴$ ) و خودمتمایزسازی ( $r = ۰/۳۳$ ) رابطه مثبت و معناداری در سطح  $P < ۰/۰۱$  دارد. همچنین نتایج نشان داد بین خودمتمایزسازی و نشاط ذهنی نیز رابطه مثبت و معناداری ( $r = ۰/۳۲$ ) در سطح  $P < ۰/۰۱$  وجود دارد. بنابراین با توجه به اطلاعات به دست آمده مشخص شد که داده‌های پژوهش قابلیت اجرا در نرم‌افزار AMOS را دارند.



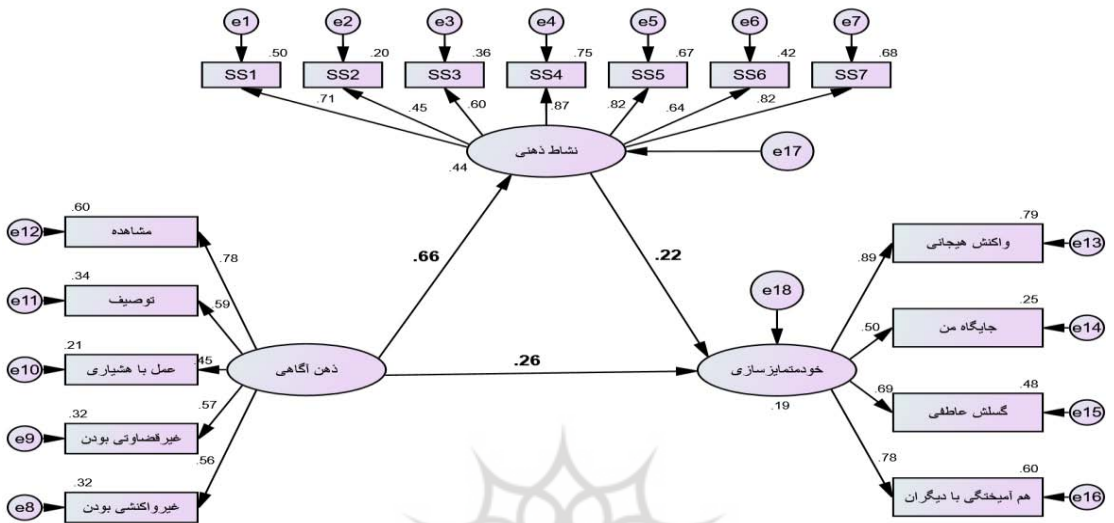
شکل شماره ۲: مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش

جدول شماره ۵: شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری پژوهش

GFI	RMSEA	PCFI	CFI	CIMIN/DF
۰/۸۸	۰/۰۷	۰/۷۶	۰/۹۰	۲/۸

نتایج جدول شماره ۵ نشان داد آماره  $\chi^2$  دو برابر با ۲/۸، شاخص CFI برابر با ۰/۹۰، شاخص RMSEA برابر با ۰/۰۷ و شاخص GFI برابر با ۰/۸۸ می‌باشد؛ در نتیجه مدل

اندازه‌گیری پژوهش از برازش قابل قبولی برخوردار است؛ بنابراین می‌توان به بررسی مدل معادلات ساختاری پرداخت.



شکل شماره ۳: مدل نهایی پژوهش

جدول شماره ۶: اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل ساختاری

اثر کل	اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
۰/۶۶**	---	۰/۶۶**	نشاط ذهنی	←	دهن آگاهی
۰/۲۲*	---	۰/۲۲*	خودمتمایزسازی	←	نشاط ذهنی
۰/۴۱**	۰/۱۵*	۰/۲۶*	خودمتمایزسازی	←	دهن آگاهی

$$* P < 0.05 \quad ** P < 0.01$$

همان طور که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌شود دهن آگاهی بر نشاط ذهنی  $\beta = 0.66$ ،  $P < 0.01$  و خودمتمایزسازی  $\beta = 0.26$ ،  $P < 0.05$  اثر مثبت و معناداری دارد. همچنین نشاط ذهنی اثر مثبت و معناداری بر خودمتمایزسازی  $\beta = 0.22$ ،  $P < 0.05$  دارد. در نهایت نتایج نشان داد که دهن آگاهی با واسطه‌گری نشاط ذهنی به صورت مثبت و معنادار بر خودمتمایزسازی اثر دارد  $\beta = 0.15$ ،  $P < 0.05$ .

جدول شماره ۷: شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

GFI	RMSEA	PCFI	CFI	CIMIN/DF
۰/۸۸	۰/۰۷	۰/۷۶	۰/۹۰	۲/۸

همانطور که در جدول شماره ۷ مشاهده می‌شود آماره  $\chi^2$  دو برابر با ۲/۸ (کمتر از ۵)، شاخص CFI برابر با ۰/۹۰، شاخص RMSEA برابر با ۰/۰۷ و شاخص GFI برابر با ۰/۸۸ می‌باشد؛ به طوری که همه شاخص‌ها در دامنه قابل قبولی قرار دارند؛ بنابراین مدل ساختاری پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای نشاط ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و خودمتمایزسازی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اصفهان انجام شد. نتایج مدلسازی معادلات ساختاری نشان داد ذهن آگاهی با خودمتمایزسازی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه رابطه مستقیم دارد. این یافته با نتایج پژوهش محمدی پور و شجاعی (۱۳۹۷) و شارما و کومرا (۲۰۲۰) همخوان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی نوعی توانمندی است که یک انسان را به لحظه، خودآگاه می‌کند و موجب می‌شود که وی به باورها، هیجانات و جریان‌های درونی خود آگاهی روشنی یابد (برون و رایان، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی به زبان ساده، به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی: (۱) حواس جمع بودن و (۲) آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی که همین الان در اطراف ما و همین طور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچ گونه قضاوت و پیش داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات نداشته باشیم. به عقیده پژوهشگر از آنجا که ذهن آگاهی به دلیل اینکه توانایی‌های اجتماعی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار می‌دهد و برقراری روابط مثبت، مهارت‌های اجتماعی، همکاری و مشارکت در فعالیت‌های گروهی را ترغیب می‌کند، بافت ایده آلی را در فرد به وجود می‌آورد که در این بافت دانش‌آموزان روابط اجتماعی خود را مورد بازنگری قرار می‌دهند و در نتیجه در محیط اجتماعی با همسالان خود به طرز مؤثر عمل می‌کنند و در نهایت نقش خود را می‌پذیرند و می‌توانند بر هیجانات خود کنترل داشته باشند و احساس تنهایی و انزوا نداشته

<sup>2</sup>. Brown & Ryan

باشند. از این رو می‌توان گفت که ذهن آگاهی با خودمتمایزسازی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه رابطه مستقیم دارد.

نتایج همچنین نشان داد ذهن‌آگاهی به صورت مستقیم و مثبت نشاط ذهنی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش همتی و موسوی (۱۳۹۸) و ایزدی خواه انصاری شهیدی، رضایی جمالویی و حقایق (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد از آنجا که ذهن آگاهی به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد می‌باشد و به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می‌کند. همچنین به‌واسطه تمرین و فن‌های مبتنی بر ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود و به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند. ذهن آگاهی ضمن اینکه به فرد کمک می‌نماید تا بفهمد چگونه آرامش و رضایت را دوباره از عمق وجودش کشف کرده و آن را با زندگی روزمره‌اش آمیخته و به سبک زندگی‌اش مبدل نماید؛ به او کمک می‌کند تا به‌تدریج خود را از نگرانی، اضطراب، خستگی، افسردگی و نارضایتی نجات دهد. لذا موجب ایجاد خودمهارگری در فرد می‌شود که توانایی مهار هیجان‌ها، رفتار و امیال به‌منظور دستیابی به بعضی پاداش‌ها یا اجتناب از بعضی پیامدها و بازداری تکانه‌های غیرقابل‌پذیرش و نامطلوب و نظم دادن به رفتارها، تفکرات و هیجان‌های خود و انعکاس تفاوت‌های فردی در تمایلات می‌باشد که شکل مشخصی در مدیریت احساسات و عواطف به خود می‌گیرد. به عقیده پژوهشگر ذهن آگاهی و مهارت‌های ذهن آگاهی به دانش‌آموزان این بینش را عطا می‌کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف، هیجان‌ها و رفتارهای اتوماتیک خود آگاهی و بصیرت پیدا کند و سپس بتواند به صورت ماهرانه پاسخ‌های هدفمند مفید را انتخاب کنند. بنابراین ذهن آگاهی با ایجاد تغییر در ساختار عواطف، احساسات، هیجان‌ها و افکار دانش‌آموزان آنان را قادر می‌سازد که با آگاهی از فرایندهای شناختی و فراشناختی خود بتوانند، پاسخ‌های جدیدی را در فرایند شناختی و هیجانی خود ایجاد و نشاط ذهنی بیشتری را تجربه نمایند. همچنین می‌توان گفت که ذهن آگاهی، موجب افزایش ظرفیت‌های درونی از جمله تحمل کردن و انتظار کشیدن و صبر کردن در موقعیت‌های تنش‌زا می‌شود. به طوری که موجب کاهش نگرش منفی می‌شود که می‌تواند منجر به کاهش نگرانی، افزایش قدرت تحمل و نشاط ذهنی آن‌ها شود. از این رو می‌توان گفت که ذهن آگاهی با نشاط ذهنی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه رابطه مستقیم دارد.

نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد نشاط ذهنی به صورت مستقیم و مثبت خودمتمایزسازی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش نجاری (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که سطح بالای نشاط ذهنی، سرزندگی و انرژی سرشار، موجب ایجاد زندگی اجتماعی پربار و کاهش اختلالات روانی می‌شود. وقتی که نشاط ذهنی افراد بالاست خلقتشان در حالت مناسبی قرار دارد و انرژی لازم جهت انجام وظایف و فعالیت‌ها را به نحو احسن در اختیار دارند. این افراد سرشار از انرژی ذهنی مثبت بوده، شاداب و بشاش هستند و نسبت به محیط خود هوشیاری بالایی داشته و مملو از حس زندگی هستند. در واقع نشاط ذهنی بازتابی از سلامت روان‌شناختی و جسمانی فرد است. که با فعالیت‌ها، بافت‌ها و شرایطی که موجب ارضا نیازهای اساسی روان‌شناختی می‌شود همراه است (بنیامین و بندرج ایلان، ۲۰۱۸). از سوی دیگر هراس (۲۰۰۸) بیان می‌کند که هدف از تمایز یافتگی جدا شدن کامل از سیستم ارتباطی خانواده نیست، بلکه این است که کمتر در سیستم ارتباطی خانواده محو شود و به گونه‌ای عمل کند که به هویت شخصی دست یابد. پس می‌توان گفت که تمایز تعادل بین عواطف و شناخت است. تمایز یافتگی در دو بعد درون فردی و بین فردی بررسی می‌شود. در بعد شخصی توانایی فرد در ایجاد تعادل بین فکر و احساس به طوری که بتواند در موقعیت‌های عاطفی منطقی فکر و عمل کند و در بعد شخصی به معنای توانایی فرد در حفظ فردیت و استقلال خود با وجود برقراری روابط است (رأس و مورداک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

در نهایت نتایج نشان داد که ذهن آگاهی با واسطه‌گری نشاط ذهنی، خودمتمایزسازی را به صورت مثبت در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش محمدی پور و شجاعی (۱۳۹۷) همخوان می‌باشد. در تبیین این نتیجه نیز می‌توان بیان کرد از آنجا که ذهن آگاهی، فرایندی شناختی است که طی آن‌ها فرد ذهن آگاه، بدون قضاوت و همراه با پذیرش، تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد، متمرکز و در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر می‌سازد، ذهن آگاهی، یک احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند و افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها دارند؛ و تنظیم هیجان مثبت نشان دهنده میزان شور و اشتیاق به زندگی و احساس فاعلیت و هوشیاری افراد است؛ بنابراین ذهن آگاهی موجب

<sup>۱</sup>. Ross & Murdock

جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده و همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می‌شود که از طریق آن افراد هیجان‌های خود را به‌صورت هشیار و یا ناهشیار تعدیل می‌کنند و آن‌ها را یاری می‌کند تا مثلاً زمانی که با حوادث فشارزا یا تهدیدکننده روبه‌رو شد، هیجان‌ها یا احساساتش را مدیریت یا تنظیم کند و روی آن‌ها تسلط داشته باشد و در هیجانانش غرق نشود. افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها دارند (براون و ریان، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی بر بهبود خلق (بائر، ۲۰۰۳)، لذت بردن از زندگی و ابراز وجود (گل پور و محمدمامینی، ۱۳۹۱)، بهبود نشانه‌های اضطراب، استرس و اضطراب امتحان و کاهش پریشانی روان‌شناختی (اسموسکی و روبینز، ۲۰۱۱) تأثیر دارد. نیکلیک، وینگرهورتس و زلنبرگ (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان دادند که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشانه‌های اضطراب، افسردگی و افزایش خلق مثبت و کیفیت زندگی بالا مؤثر است. نتایج مطالعات اسکات و مألوف (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که هر چه ذهن آگاهی افزایش پیدا کند به موازات آن، آرامش فرد، عملکرد انطباقی فرد، توانایی‌های عاطفی، مهارت‌هایی مثل درک، فهم، مدیریت و کنترل احساسات خود و دیگران نیز افزایش پیدا می‌کند. از سوی دیگر، تحقیق نیکس و همکاران (۱۹۹۹) نشان می‌دهد که انرژی حاصل از نشاط ذهنی از منابع درونی سرچشمه می‌گیرد و نشاط احساس سرزنده بودن است که تحریک و اجباری به انجام آن نیست؛ بنابراین نشاط از شیدایی متفاوت است؛ همچنین نشاط ذهنی از حالات مثبت غیرفعالی نیز چون شادکامی و رضایت متفاوت است چون نشاط نشانگر انرژی است که شخص می‌تواند آن را کنترل کرده و یا برای اعمال هدفمند تنظیم نماید. بوئن<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) تمایز یافتگی را به دو شکل تعریف کرد که در آن فرد قادر است بین عملکردهای هیجانی روابط صمیمانه و خود مختاری تعادل ایجاد کند. این مفهوم را می‌توان یک فرایند یا ویژگی شخصی بیان کرد (مردانه، ۱۳۹۲). همچنین تمایز یافتگی، در توانایی برای به کارگیری مواضع شخصی، منعکس می‌شود که به معنای حفظ یک حس تعریف شده و روشن از خود، در زمانی است که فرد از طرف دیگران تحت فشار است تا طور دیگری عمل کند؛ بنابراین ذهن آگاهی با توجه به ویژگی‌هایی که دارد نشاط ذهنی را افزایش می‌دهد و بواسطه این افزایش خودمتمایزسازی فرد نیز افزایش می‌یابد.

<sup>۱</sup>. Bowen



پژوهش حاضر همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبه‌رو بوده است؛ جامعه پژوهش حاضر را دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر اصفهان تشکیل دادند و از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بنابراین در تعمیم یافته‌ها به سایر گروه‌ها باید احتیاط کرد. همچنین با وجود تلاش پژوهشگر برای جلب اعتماد شرکت‌کنندگان، ممکن است افراد نظرات واقعی خود را بیان نکرده باشند. یافته‌های پژوهش بر اساس پرسشنامه و به شیوه خودگزارش دهی بود و ممکن است پاسخ‌ها از حالات خلقی افراد تأثیر گرفته باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود این مدل برای سایر گروه‌های سنی نیز مورد ارزیابی قرار گیرد. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که نقش سایر عوامل از جمله نقش متغیرهای شخصیتی را در نشاط ذهنی و خودمتمایزسازی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار دهند. همچنین به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی به تفاوت‌های جنسیتی دانش‌آموزان در مورد متغیرهای پژوهش توجه کرده و دانش‌آموزان دختر و پسر را از نظر متغیرهای مختلف مورد مقایسه قرار دهند.

با توجه به برآزش مناسب الگوی این پژوهش، به مدیران سازمان آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت ذهن آگاهی و لزوم نشاط ذهنی برای خودمتمایزسازی در مدارس، با استفاده از راهکارهای مناسب از جمله تشویق دانش‌آموزان، اهمیت به علاقه‌های دانش‌آموزان، توجه به شخصیت افراد و برخورد مناسب با هر فرد نسبت به رفتار شخصی او و ... در جهت افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان سازمان اقدام کنند. با توجه به اهمیت نقش ذهن آگاهی در نشاط ذهنی و خودمتمایزسازی برگزاری دوره‌های ذهن آگاهی برای دانش‌آموزان در مدارس پیشنهاد می‌شود. همچنین به مشاوران و روانشناسان پیشنهاد می‌شود جهت افزایش خودمتمایزسازی و افزایش نشاط ذهنی در نوجوانان، از تکنیک‌های ذهن آگاه استفاده کنند و همچنین آموزش‌هایی در این زمینه به نوجوانان ارائه دهند.

## منابع و ماخذ

- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی. *علوم تربیتی و روان‌شناختی*، (۲)، ۶۰-۶۹.
- ایزدی خواه اکرم؛ انصاری شهیدی، مجتبی؛ رضایی جمالی، حسن و حقایق، سیدعباس. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی و نظم جویی شناختی هیجان در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲(۵)، ۱۷۶۴-۱۷۷۴.

- آگاه، مهدی؛ تاجیک اسماعیلی، عزیزاله؛ کسای اصفهانی، عبدالرحیم و عسکریان، سمیه. (۱۳۹۸). مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و تمایزیافتگی زوجین هردو شاغل و تک شاغل. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۶ (۲)، ۵۷-۷۰.
- امیری، نگار؛ خادمی اشکذری، ملوک؛ اخوان تفتی، مهناز و صرامی، غلامرضا. (۱۴۰۰). ساخت و بررسی اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دیرآموز. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸ (۴۳)، ۱۲۲-۱۴۷.
- حبیبی پور، محبوبه؛ حسین خانزاده، عباسعلی و صالحی، ایرج. (۱۳۹۳). رابطه خودتمایزیافتگی با بهزیستی روان‌شناختی بین معلمان متأهل، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، *مطالعات اجتماعی و فرهنگی*، تهران.
- حق‌بین، فاطمه و شیخ‌الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس بهزیستی مدرسه: نقش واسطه‌ای سبک‌های خودتنظیمی هیجانی. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۶ (۳۵)، ۲۳-۵۲.
- رباطی، مزده و نامنی، ابراهیم. (۱۳۹۹). رابطه سرزندگی و احساس انسجام روانی با کیفیت زندگی کاری پرستاران: نقش واسطه‌ای خودتمایزیافتگی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۷ (۶)، ۷۴۳-۷۵۲.
- رجبی، سوران؛ علیمرادی، خدیجه و مرادی، نزهت الزمان. (۱۳۹۶). رابطه ساختاری بهزیستی معنوی و رضایت زناشویی با نقش واسطه‌ای هوش هیجانی و تمایز یافتگی خود. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۸ (۲)، ۱۹-۴۷.
- سلطانی علی آباد، مجتبی؛ امیرجان، ساره؛ یونسی، سید جلال؛ ازخوش، منوچهر و عسگری، علی. (۱۳۹۱). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سطح خودتمایزیافتگی پسران نوجوان. *رفاه اجتماعی*، ۱۲ (۴۴)، ۶۹-۹۲.
- شریعتی، سمیرا و کریمی، بهروز. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران. *خانواده درمانی کاربردی*، ۱۱ (۱)، ۱۲۵-۱۴۷.
- شریفی، فائزه؛ مرزیه، افسانه و جناآبادی، حسین. (۱۳۹۶). رابطه اهداف پیشرفت با احساس تعلق به مدرسه و نشاط ذهنی دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۶، ۹۹-۱۰۹.
- عباسی، نرجس و یوسفی، فریده. (۱۳۹۹). رابطه بین کنترل روان‌شناختی والدین و نشاط ذهنی دانشجویان: نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۱ (۴۲)، ۳۱-۱۵.

- عبدی زرین، سهراب و نیکخواه سیرویی، زهرا. (۱۴۰۰). بهزیستی روان‌شناختی: نقش تمایزیافتگی، ناگویی هیجانی و قدرت من. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۸(۳)، ۱۳-۲۴.
- کاظمیان، سمیه و دلاور، علی. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین تمایزیافتگی با میزان تمایل به اعتیاد در مردان متأهل. *پژوهشنامه نظم و امنیت انتظامی*، ۴(۴)، ۱۰۵-۱۱۵.
- گل‌پور، رضا و محمدامینی، زرار. (۱۳۹۱). اثربخشی استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. *روانشناسی مدرسه*، ۱۱(۳)، ۱۰۰-۸۲.
- مردانه، سارا. (۱۳۹۲). *مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تنایز یافتگی در دانشجویان دارا و فاقد رابطه جنسی مخالف*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- همتی، خدیجه و موسوی، سید جمال. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۱۲)، ۸۱-۹۰.
- یونسی، فاطمه. (۱۳۸۵). *هنجاریابی آزمون خودمتمایزسازی در ایران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- Baer, P. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Binyamin, G., & Brender-Ilan. Y. (2018). Leaders's language and employee proactivity: Enhancing psychological meaningfulness and vitality. *European Management Journal*, 36(4), 463-473.
- Bishop JR, Lee AM, Mills LJ, Thuras PD, Eum S, Clancy D, Erbes CR, Polusny MA, Lamberty GJ and Lim KO (2018). Methylation of FKBP5 and SLC6A4 in Relation to Treatment Response to Mindfulness Based Stress Reduction for Front. *Psychiatry* 9:418.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and Social psychology*, 84, 822- 848.
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91, 102101.

- Crane, R. (2012). *Mindfulness-based cognitive Therapy*. (Translated by Khvshlhjh sedgh, a). Tehran: Publication of Prophet. (Published in the original language, 2009).
- Isik, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric Properties of the Differentiation of Self Inventory -Revised in Turkish Adults *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.
- Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 73, 120-124.
- Karl, J. A., & Fischer, R. (2022). The state of dispositional mindfulness research. *Mindfulness*, 1-16.
- Kasikci, F., & Peker, A. (2022). The Mediator Role of Resilience in the Relationship between Sensation-Seeking, Happiness and Subjective Vitality. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(1), 115-129.
- Kreislermaier, A. K. (2017). *An Evolutionary and Developmental Science Framework for Integrating Attachment, Mentalization, and Mindfulness: Implications for Religious Practice and Moral Development*. Vanderbilt University
- Lam, C., & Chan-So, P. C. Y. (2015). Validation of the CHINESE Version of Differentiation of Self Inventory (C-DSI). *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 81-101.
- Martin-Cuellar, A., Lardier Jr, D.T., & Atencio, D.J. (2019). Therapist mindfulness and subjective vitality: The role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health*, 1-8.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266-284.
- Nyklicek, I., Vingerhoets, A. D., & Merckel Zeelenberg, M. (2011). *Emotion Regulation and well-being*. New York, Dordrecht Heidelberg London, 101-115.
- Peleg, O., & Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 68, 221-228.
- Ross, A. S., & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of Self and Well-being: The Moderating Effect of Self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36, 485-496.

- Ryan RM, Deci EL. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation social development and well-being. *Am Psychol.* 2000; 55(1): 68-78.
- Ryan, R. M., Deci, E. (2008). From ego-depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Personality of Environmental Development Psychology.* 2(2), 702-717.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 5, 1116-1119.
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2020). Examining the mediating role of work engagement on the relationship between workplace mindfulness and organizational justice and its association with well-being. *South Asian Journal of Business Studies.*
- Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on Psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-56.
- Sylvester, B. D. (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 533-539.
- Teixeira, R. J., & Pereira, M. G. (2015). Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. *Mindfulness*, 6(1), 79-87.
- Tough H, Fekete CH, Brinkhof MWG, Siegrist J. (2017). Vitality and mental health in disability: associations with social relationships in persons with spinal cord injury and their partners. *Disabil Health J*, 10(2): 294-302.
- Yang, Q., Fuligni, J., Galvanb, A., & Telzera, E. H. (2015). Buffering effect of positive parent-child relationships on adolescent risk taking: A longitudinal neuroimaging investigation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 26-34.
- Yildiz, B. (2022). Self-differentiation and self-concealment: serial mediation by self-compassion and intolerance of uncertainty. *Educational and Developmental Psychologist*, 1-11.
- Zhu, X. (2019, June). Relationship between self-differentiation and self-disclosure of college students: The mediating role of peer attachment. In *3rd International Conference on Economics and Management, Education, Humanities and Social Sciences (EMEHSS 2019)* (pp. 150-158). Atlantis Press.