

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری و اضطراب اجتماعی دانش آموزان شهرستان لردگان

ساحل عنایتی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، آموزگار مدرسه ۱۳ابان چله گاه

چکیده

هدف این پژوهش تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری و اضطراب اجتماعی دانش آموزان شهرستان لردگان هستند می‌باشد، پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان مدرسه ۱۳ابان چله گاه می‌باشد که به طور در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده خواهند شد. بر روی گروه آزمایش ۸ جلسه ذهن آگاهی انجام گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه پرخاشگری باس و پریو پرسشنامه اضطراب کودکان و نوجوانان (YAM-5) می‌باشد که روایی پرسشنامه توسط متخصصین و پایایی پرسشنامه با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است که در مجموع قابل قبول می‌باشد و برای تحلیل داده از آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری استفاده شده است. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که، ذهن آگاهی بر پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان اثرگذار است.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، پرخاشگری، اضطراب

مقدمه

یکی از مسایل و مشکلات اجتماعی امروز در جوامع گوناگون ناهنجاری‌های رفتاری و روانی و روش‌های مقابله با آن‌هاست و تردیدی نیست که مسأله بهداشت روانی، پیشگیری و درمان ناهنجاری‌های رفتاری روز به روز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد یک مشکل جزئی که رفع آن مستلزم آگاهی‌های مقدماتی و کوشش‌های خانواده و مدرسه است. بر اثر مرور زمان به یک مشکل حاد تبدیل می‌شود (لهلاک و اسدی، ۱۳۹۹).

یکی از اختلالات رفتاری رایج در میان کودکان، پرخاشگری آن‌هاست. پرخاشگری از خصیصه‌های اصلی اختلالات برون‌سازی شده می‌باشد و در صورت عدم درمان منجر به تأثیرات منفی بر روابط فردی و اجتماعی در بزرگسالی می‌شود (رضایی و همکاران، ۱۳۹۴). پرخاشگری از مهمترین مشکلات کودکان و نوجوانان است و یکی از شایعترین مشکلات کودکان و نوجوانان و از دلایل مهم ارجاع آنها به مراکز مشاوره است. کودکان پرخاشگر معمولاً قدرت مهار رفتار خود را ندارند

از سویی اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب یا اضطراب بیمارگونه ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. اضطراب در حد متعادل و سازنده ما را وادار می‌دارد که برای انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده، بدین ترتیب زندگی خود را بادوام تر و بارورتر سازیم. اضطراب یک علامت شناختی-هیجانی هشدار دهنده است که از وجود خطری قریب الوقوع خبر می‌دهد. از این رو اضطراب واکنشی است که شخص را برای مقابله با نوعی احساس خطر یا تهدید آماده می‌کند. در جریان رشد کودکان و نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب را تجربه می‌کنند و گاه از آنچنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان دشوار می‌سازد. یکی از انواع این اضطراب‌ها، اضطراب امتحان است. طبیعی است که وقتی دانش‌آموزان با چالش‌های مدرسه مواجه می‌شوند، دلواپس و نگران باشند. در واقع، پژوهشگران دریافته‌اند که بسیاری از دانش‌آموزان موفق، سطوح اضطراب متوسطی دارند. با وجود ای بعضی از دانش‌آموزان سطوح اضطراب بالایی دارند و همیشه نگران‌اند، که این مسئله می‌تواند به تنهایی به پیشرفت آنها آسیب برساند و دچار افت تحصیلی شوند (شیخ، ۱۳۹۵).

ذهن انسان از روی عادت وقایع گذشته را بررسی می‌کند و در تلاش است تا آینده را پیش‌بینی کند و به همین خاطر به راحتی پریشان می‌شود ذهن آگاهی شیوه‌ای است که برای پردازش توجه که از مراقبه شرقی نشأت گرفته و به عنوان توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه توصیف شده است همچنین بعنوان پرداختن توجه به یک شیوه خاص در زمان حال بدون قضاوت تعریف می‌شود در روانشناسی بالینی حضور ذهن عبارت است از توجه به لحظه حال به شیوه غیرقضاوتی و متمرکز برهدف مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی باهدف کاهش علائم روانشناختی پریشانی و افزایش کیفیت زندگی بطور فزاینده‌ای هم در زمینه سلامت روان و هم در زمینه سلامت جسمی به کار برده می‌شوند هدف این مداخلات ایجاد ذهن آگاهی روشن و غیرقضاوتی از آنچه که هر لحظه متوالی در ادراک رخ میدهد است (محمدخانی و قادری، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی تعمق غیر عمد بر روی وقایع حاضر و جاری می‌باشد. ذهن آگاهی را می‌توان توانایی خودتنظیمی توجه و هدایت آن به طرف یک تجربه قلمداد نمود. بر این اساس تنظیم سنجیده توجه، جزء مرکزی ذهن آگاهی است (ستاری و کفاش زاده، ۱۳۹۴)

در ایران با توجه به مراجعه والدین به مراکز مشاوره و درمانی و یا به بخش مشاوره و نگرانی و شکایت آنها درباره اضطراب و پرخاشگری دانش‌آموزان به نظر می‌رسد که میزان شیوع اضطراب و پرخاشگری در بین دانش‌آموزان رقم قابل ملاحظه‌ای را به خود اختصاص دهد. بنابراین با توجه به اینکه قسمتی از جمعیت ما را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند، درصد زیادی از این افراد نیاز به شیوه‌های آموزش درمانی و مهارتهای صحیح مقابله با اضطراب را دارند تا بتوانند به طور طبیعی ادامه تحصیل

دهند. در این بین آموزش ذهن آگاهی میتواند بر کاهش اضطراب و پرخاشگری که دارای افت تحصیلی می باشند، مورد استفاده قرار گیرد.

با توجه به اینکه اضطراب ریشه بسیاری از مشکلات در تمام دوران زندگی یک فرد است و بر عملکرد تحصیلی، شغلی، خانوادگی و ارتباطات فرد تأثیر گذار می باشد. همچنین اضطراب، حالتها و بیماری ناشی از آن به لحاظ درمان دارویی هزینه بر بوده و در اکثر مواقع به این دلیل خانواده ها یا افراد در پی درمان آن بر نمی آیند و یا در صورت درمان دارویی نیز میزان عود بالای آن بعد از قطع دارو مشکل را دو چندان می نماید. بنابراین، با انجام پژوهش حاضر می توان از بروز بسیاری از مشکلات ناشی از اضطراب، هدر رفتن درآمد خانواده ها، عود مجدد اضطراب جلوگیری کرد در زیر به برخی از پژوهش های انجام گرفته در ایران و خارج اشاره می شود.

لهاک و اسدی (۱۳۹۹) به بررسی آثیر ذهن آگاهی بر میزان توجه و پرخاشگری کودکان زیر دوازده سال شهر تهران بود. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری را کلیه کودکان ۸ تا ۱۲ ساله شهر تهران که به دلیل پرخاشگری و مشکلات نقص توجه و توسط مدیران مدارس به مرکز مشاوره تصویر در سال ۱۳۹۸ ارجاع شدند، تشکیل می دادند که از بین آنها ۲۴ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس در دو گروه آزمایش و گروه گواه (۱۲ نفر گروه آزمایش و ۱۲ نفر گروه گواه) به صورت تصادفی قرار گرفتند. برنامه ذهن آگاهی بر آزمودنی های گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت یکبار در هفته اجرا شد. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های پرخاشگری کودکان واحدی و همکاران و آزمون توجه رابرتسون و همکاران استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل- کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد ذهن آگاهی بر میزان توجه و پرخاشگری در کودکان زیر دوازده سال شهر تهران موثر بود (همچنین ذهن آگاهی بر توجه پایدار، توجه انتخابی، کنترل توجه و بر مولفه های پرخاشگری شامل: کلامی، فیزیکی، رابطه ای و تکانشی موثر بود

رستمی و همکاران (۱۳۹۸) به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش پرخاشگری و افزایش سلامت روانی سربازان پادگان ۳۲۱ اشراف نیروی زمینی ارتش مرند پرداختند. روشبه منظور دستیابی به این هدف از میان تمامی سربازان پادگان ۳۲۱ اشراف نیروی زمینی ارتش مرند که به تعداد ۱۵۰۰ نفر در سال ۱۳۹۷ بود، براساس جدول مورگان ۲۵۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و آزمون پرخاشگری و سلامت روانی بین آنها انجام شد. از این تعداد ۳۰ نفر از سربازانی که در آزمون پرخاشگری و سلامت روانی نمرات بالاتری کسب کرده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گماشته شدند. جلسات آموزش گروهی به صورت یک جلسه در هفته، ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای برگزار شد. پس از آن هر دو گروه آزمون و کنترل در معرض اجرای پس آزمون قرار گرفتند. پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (AQ) و پرسشنامه سلامت روانی گلدبرگ و هیلر در دو گروه اجرا شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه های پرخاشگری بین سربازان نیروی نظامی در سطح معنی داری $P > 0/05$ تأثیر داشت. همچنین آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه های سلامت روانی بین سربازان نیروی نظامی تأثیر داشت

نظام پور و همکاران (۱۳۹۷) به بررسی اثربخشی گروه درمانی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پرخاشگری و رفتار پرخطر نوجوانان پسر بی سرپرست پرداختند. از بین مراکز نگهداری نوجوانان پسر بی سرپرست در سطح شهر مشهد، دو مرکز به صورت تصادفی انتخاب شد. پرسشنامه های پرخاشگری و رفتار پرخطر از اعضای این دو مرکز اخذ شد. افرادی که یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند. ۱۶ نفر به عنوان گروه آزمایش و گروه کنترل انتخاب و به صورت

تصادفی در دو گروه جایگزینی شدند. گروه آزمایش گروه‌درمانی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی را به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد و گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفت. در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون اخذ شد. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که گروه‌درمانی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش پرخاشگری و رفتارهای پرخطر نوجوانان بی‌سرپرست از نظر آماری معنادار بود.

شیخ و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی باهدف اثربخشی گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برافزایش کیفیت زندگی و کاهش اضطراب بیماران مبتلا به MS انجام دادند. گروه نمونه از ۳۰ نفر در محدوده سنی ۲۰-۴۰ سال مبتلا به MS تشکیل میشد این افراد به صورت تصادفی انتخاب شدند و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش ۸ جلسه گروه درمانی شناخت مبتنی بر حضور ذهن را دریافت کردند اما گروه کنترل تحت درمان قرار نگرفتند. هر دو گروه در دو مرحله ی پیش آزمون و پس آزمون با پرسشنامه کیفیت زندگی بیماران ام اس MSIS-29 پرسشنامه اضطراب کتل مورد ارزیابی قرار گرفتند داده ها با استفاده از آزمون T مستقل مورد بررسی قرار گرفت یافته ها : نتایج نشان داد که گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بطور معناداری درافزایش کیفیت زندگی و کاهش اضطراب این درافزایش کیفیت زندگی و کاهش اضطراب موثر است.

تلوری و سهرابی (۱۳۹۵) به بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری و اضطراب در دانشجویان دانشگاه جامع علمی کاربردی شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ پرداختند. نمونه آماری شامل ۴۰ نفر دانشجویان از جامعه مذکور به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. طرح پژوهش از نوع تجربی پیش‌آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل : مقیاس پاسخ نشخوار فکری نولن- هوکسیما و مورو (۱۹۹۱) و پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۰) بود. پس از گزینش تصادفی گروه ها، از گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) پیش آزمون به عمل آمد. سپس بر روی گروه آزمایش مراحل ذهن آگاهی در هشت جلسه یک ساعت و ربع اجرا گردید. پس از پایان برنامه آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. داده ها با آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری و اضطراب دانشجویان تأثیر دارد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان مدرسه ۱۳ بان چله گاه می‌باشد که به طور در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده خواهند شد. بر روی گروه آزمایش ۸ جلسه ذهن آگاهی انجام گرفت. این آموزش هفته‌ای یکبار توسط پژوهشگر این تحقیق و با نظارت اساتید برگزار شد. در ابتدای جلسه اول، شرکت کنندگان پرسشنامه‌های مورد نظر را تکمیل نمودند. در طول اجرای جلسات آموزشی و درمانی، همه آزمودنی‌های گروه آزمایشی حضور داشتند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه پرخاشگری باس و پرو پرسشنامه اضطراب کودکان و نوجوانان (YAM-5) می‌باشد که روایی پرسشنامه توسط متخصصین و پایایی پرسشنامه با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است که در مجموع قابل قبول می‌باشد و برای تحلیل داده از آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری استفاده شده است. خلاصه برنامه درمانی به شرح زیر است (جدول ۱).

جدول ۱- خلاصه محتوای جلسات درمان مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسات محتوای جلسات	
جلسه اول و دوم	برچسب‌دهی مجدد: مراجع یاد می‌گیرد، چگونه افکار و اعمال صمیمی خود را تشخیص دهد و درک عمیقی راجع به این مسأله به دست آورد که احساس آزار دهنده فعلی در یک موقعیت ارتباطی است.
جلسه سوم و چهارم	اسناددهی مجدد: مراجع عمیقاً متوجه می‌شود که افکار یا اعمال او معنادار نبوده بلکه پیامهای غلطی هستند که از مغز (هسته دمدار) صادر شده و با عدم تعادل زیست شیمیایی در مغز مرتبطند که بر روابط اثر می‌گذارد.
جلسه پنجم و ششم	تمرکزدهی مجدد: مراجع درصدد بر می‌آید تا با تمرکز مجدد و معطوف ساختن توجه خود بر رفتار خوشایند صمیمی دیگر در پیرامون خود حتی برای چند دقیقه به رفتار دیگری (مثل ابراز احساسات و صمیمیت) بپردازد.
جلسه هفتم و هشتم	ارزش‌گذاری مجدد: مراجع یاد می‌گیرد که به ارزش‌گذاری افکار و امیال مزاحمی که به نحو چاره‌ناپذیری او را به انجام رفتارهای خشک و فقدان صمیمیت وادار می‌ساختند، بپردازد و به صحت ظاهری آنها توجه نکند.

معیارهای ورود به پژوهش حاضر عبارت بودند از:

- ۱- کسب رضایت ضمنی از والدین
 - ۲- عدم شرکت در برنامه مداخلاتی و روانشناختی دیگر به صورت همزمان
- معیارهای خروج از پژوهش عبارت بودند از:
- ۱- وجود مشکلات جسمانی که در جریان روان درمانی اختلال ایجاد کند
 - ۲- دریافت همزمان درمان روان پزشکی یا روان درمانی دیگر
 - ۳- عدم رضایت برای شرکت در مطالعه
 - ۴- پرسشنامه‌هایی که به صورت ناقص پر شده بودند.

یافته‌ها

فرضیه اول: ذهن آگاهی بر پرخاشگری دانش آموزان لردگان اثرگذار است
به منظور بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی بر پرخاشگری دانش آموزان از تحلیل کواریانس یک متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات پرخاشگری دانش آموزان

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۹۵/۸۰۵	۱	۹۴/۷۸۵	۱۳/۵۶۵	/۰۰۱
عضویت گروهی	۲۷۳/۸۰۸	۱	۸۰۸,۲۷۳	۳۸/۲۷	/۰۰۱
خطا	۱۹۹/۴۸۹	۲۷	۴۳۵,۶	-	-

با توجه به جدول (۲) مقدار سطح معناداری آزمون برای گروه برای متغیر پرخاشگری دانش آموزان (۰/۰۰۱) کمتر از مقدار سطح معناداری است، در نتیجه تفاوت بیان شده در فرضیه معنادار می‌باشد، یعنی تفاوت بین نمرات کنترل و گروه آزمایش بیان کننده آن است که ذهن آگاهی بر پرخاشگری دانش آموزان موثر بوده است.

فرضیه دوم: ذهن آگاهی بر اضطراب دانش آموزان لردگان اثرگذار است.

به منظور بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی بر اضطراب دانش آموزان از تحلیل کواریانس یک متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس مقایسه میانگین‌های نمرات اضطراب بر حسب عضویت گروهی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۲۳۳۲۲/۷۰۵	۱	۲۳۳۲۲/۷۰۵	۸۷/۹۵۱	/۰۰۱
عضویت گروهی	۵۵۴۴/۳۲۲	۱	۵۵۴۴/۳۲۲	۲۰/۹۰۸	/۰۰۱
خطا	۷۱۵۹/۸۲۸	۲۷	۲۶۵/۱۷۹	-	-

با توجه به جدول (۳) مقدار سطح معناداری آزمون برای گروه برای متغیر پرخاشگری دانش آموزان (۰/۰۰۱) کمتر از مقدار سطح معناداری است، در نتیجه تفاوت بیان شده در فرضیه معنادار می‌باشد، یعنی تفاوت بین نمرات کنترل و گروه آزمایش بیان کننده آن است که ذهن آگاهی بر اضطراب دانش آموزان موثر بوده است.

نتایج

هدف این پژوهش تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری و اضطراب اجتماعی دانش آموزان شهرستان لردگان بود برای تحلیل داده از آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری استفاده شده است نتایج حاصل از پژوهش نشان داد ذهن آگاهی بر پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان اثرگذار است. نتایج این پژوهش با تحقیقات رستمی و همکاران (۱۳۹۸)، تلوری و سهرابی (۱۳۹۵) و لهلاک و اسدی (۱۳۹۹) همخوانی دارد. با توجه به این که نوجوانان و مخصوصا دانش آموزان از برخی علائم روانی امکان دارد دچار آسیب شوند و یا به برخی از مکانیسم‌ها واکنش مناسبی نداشته باشد آموزش گروه درمانی مبتنی بر ذهن

آگاهی می تواند کمک زیادی به کاهش میزان پرخاشگری و استرس و افزایش تاب‌آوری آنها و در نهایت داشتن زندگی شاد داشته باشد. ذهن آگاهی فرد را از عادات رفتاری-شناختی ناسازگار رها می کند لذا آموزش گروه درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مورد دانش آموزان که اضطراب و پرخاشگری جز جدائی‌ناپذیر زندگی آنها شده کمک می کند که با افزایش تاب‌آوری آنها در مقابل این اختلالات، زندگی شادتر را تجربه کنند که به کاهش اضطراب و پرخاشگری می‌انجامد.

منابع

۱. تلوری، راهیل و نادره سهرابی، ۱۳۹۵، اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری و اضطراب در دانشجویان دانشگاه جامع علمی کاربردی شهر اهواز، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار،
۲. رستمی حسین، فتحی ایت الله، خیری ایاز. بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش پرخاشگری و افزایش سلامت روانی سربازان. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. ۱۳۹۸؛ ۷(۱): ۱۱۷-۱۰۹.
۳. رضایی سعید، خدابخشی کولایی آناهیتا، تقوایی داوود. اثربخشی نقاشی درمانی بر کاهش اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان دبستانی پسر دارای اختلالات برونی سازی شده. مجله پرستاری کودکان. ۱۳۹۴؛ ۲(۲): ۱۰-۱۹.
۴. لهاک، علی، اسدی، جوانشیر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان توجه و پرخاشگری در کودکان زیر دوازده سال. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی ۱۰ (۴۰)، ۱-۲۰.
۵. شیخ، عالیه؛ نورالله علیخانی و خدیجه خطیری، ۱۳۹۵، اثر بخشی گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برافزایش کیفیت زندگی و کاهش اضطراب بیماران مبتلا به MS، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس، موسسه بین المللی مطالعات و توسعه علم خاورمیانه،
۶. محمدخانی، شهرام و هاشم قادری، ۱۳۹۵، ذهن آگاهی، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس،
۷. نظام پور، رضا، مشهدی، علی، بیگدلی، ایمان (۱۳۹۷). اثربخشی گروه‌درمانی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پرخاشگری و رفتار پرخطر نوجوانان پسر بی‌سرپرست. روان‌شناسی بالینی ۱۰ (۲)، ۵۹-۷۰