



بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هوش معنوی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان نوجوان دوره اول متوسطه

فاطمه علی نژاد: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد انار، دانشگاه آزاد اسلامی، انار، ایران
فاطمه اخلاقی یزدی نژاد: استادیار، گروه روانشناسی، واحد سیرجان، دانشگاه آزاد اسلامی، سیرجان، ایران (✉ نویسنده مسئول) f.akhlaghi@iaurafsanjan.ac.ir

چکیده

کلیدواژه‌ها

ذهن آگاهی،

هوش معنوی،

بهزیستی روان شناختی دانش

آموزان،

نوجوان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۰۹

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۳/۲۶

زمینه و هدف: کیفیت یادگیری دانش آموزان در مدرسه به آرامش و سلامت روان آنها بستگی دارد. ذهن آگاهی مسیری به سوی بهزیستی و مقابله مؤثر با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی است. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هوش معنوی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان نوجوان دوره اول بود.

روش کار: طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان شهر ستان بهرمان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۴۰ نفر به عنوان نمونه نهایی انتخاب گردید. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه هوش معنوی بدیع (۱۳۸۹) و بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. نتایج با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون یونفرونی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که در متغیر بهزیستی روان شناختی در بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون، پیش‌آزمون-پی‌گیرانه، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و متغیر در حال افزایش؛ اما بین مراحل پس‌آزمون-پی‌گیرانه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در متغیر هوش معنوی در بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون-پی‌گیرانه، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و متغیر در حال افزایش است اما بین مراحل پس‌آزمون-پی‌گیرانه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: نتایج کلی نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی هوش معنوی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان نوجوان دوره اول مؤثر بود. همچنین در پیگیری، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هوش معنوی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان نوجوان دوره اول ماندگار بود.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Alinejad F, Akhlaghi Yazdinejad F. Investigating the Effectiveness of Mindfulness Training on Spiritual Intelligence and Psychological Well-Being of Adolescent Students in the First Year of High School. Razi J Med Sci. 2024(15 Jun);31.49.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 4.0 صورت گرفته است.



Original Article

Investigating the Effectiveness of Mindfulness Training on Spiritual Intelligence and Psychological Well-Being of Adolescent Students in the First Year of High School

Fatemeh Alinejad: MA in Clinical Psychology, Department of Psychology, Anar Branch, Islamic Azad University, Anar, Iran

Fatemeh Akhlaghi Yazdinejad: Assistant Professor, Department of Psychology, Sirjan Branch, Islamic Azad University, Sirjan, Iran (* Corresponding Author) f.akhlaghi@iaurafsanjan.ac.ir

Abstract

Background & Aims: High school students are in the period of adolescence, and adolescence is a complex period of growth that has always been considered more difficult than childhood years from the perspective of teenagers and parents. The adolescent years are an important stage of a person's social-psychological growth and development. Sudden and widespread changes that occur in all aspects of a teenager's life create a critical phase that will naturally bring problems and incompatibilities. The problems that exist in this period can prevent the use of all the abilities and potential of a person. Spiritual intelligence is one of the factors that have attracted the attention of researchers in recent years and is one of the valuable achievements of researchers in recent years. Spiritual intelligence is a framework for identifying and organizing required skills and abilities; In such a way that by using spirituality, the adaptability of a person increases. Spiritual intelligence is able to facilitate or enhance awareness or a sense of connection with a higher power or a sacred being. In general, the emergence of the structure of spiritual intelligence can be considered as the application of spiritual capacities and resources in practical contexts and situations. People use spiritual intelligence when they want to use spiritual capacities and resources to make important decisions and think about issues. existential or trying to solve daily problems. Recent studies have shown that spiritual beliefs and practices have a positive relationship with psychological well-being. Spiritual tendencies prevent the emergence of incompatible and destructive behaviors. In the discussion of spiritual intelligence, specifically or in general, the presence of adaptive applications can be effective. The results of research, especially in people who suffer from physical health problems, show a positive relationship between spirituality and adaptability, the results of studies conducted in the field of spiritual intelligence and psychological characteristics and physical consequences indicate that between spiritual intelligence and psychological well-being, there is a significant relationship. Therefore, another concept that has been the focus of researchers in the field of mental health in behavioral sciences in recent years is psychological well-being. New approaches to health emphasize being good instead of being bad or sick. They do not consider the absence of disease to be enough to feel healthy, rather they believe that having a sense of satisfaction with life, sufficient progress, a positive mood and proper communication with the community are the characteristics of a healthy person. Therefore, a therapeutic approach that can reduce people's psychological problems and improve their psychological well-being and quality of life is of great importance. One of the effective approaches in this field is the treatment based on mindfulness, which is highly effective for the treatment of clinical and mood disorders. The quality of students' learning in school depends on their peace and

Keywords

Mindfulness,
Spiritual Intelligence,
Psychological Well-
Being of Students,
Teenager

Received: 30/12/2023

Published: 15/06/2024

mental health. Mindfulness is a path towards well-being and effective coping with the inevitable challenges of life, and by facilitating health self-regulation behavior, it increases well-being. Therefore, the current study was to investigate the effectiveness of mindfulness training on the spiritual intelligence and psychological well-being of first-year adolescent students.

Methods: The design of the research was semi-experimental, pre-test-post-test, with a control group and a follow-up period. The statistical population included all the students of Banu Nusrat Rahnama High School in Behrman city with a population of 135 people in 1402-1401, and 40 people were selected as the final sample by simple random sampling. The research tools included Bade's spiritual intelligence questionnaire (1389) and Rif's psychological well-being (1989). The results were analyzed using the statistical method of analysis of variance with repeated measurements and Bonferroni test.

Results: The results showed that the interaction effect between the measurement time and experimental groups ($F(6,33)=26.99, P=0.000$) is significant, in the result between the two groups at least in one of the stages. In other words, there is a significant difference between the measurement time and the experimental groups. Also, the results showed that the psychological well-being variable between the pre-test and post-test stages ($P=0.000$) (, pre-test-follow-up ($P=11.32, 0.000$), there is a significant difference and the variable is increasing; but between the stages of post-test-follow-up ($P=0.71, 1$), there is no significant difference. In the control group, the results showed between the pre-test-post-test stages ($P=0.21$, pre-test-follow-up ($P=0.36$). and post-test-follow-up ($P=2.23, 0.112$), there is no significant difference. In the variable of spiritual intelligence between the pre-test-post-test stages ($P=7.39, 0.000$ = (, pre-test-follow-up ($P=7.44, 0.000$), there is a significant difference and the variable is increasing, but between the post-test-follow-up stages ($P=18.139, 0.000$) There is no significant difference. In the control group, the results showed that between the pre-test-post-test phases ($P=0.12$, pre-test-follow-up ($P=28/1$) (=0, and post-test-consecutive ($0.85, P=1.1$), there is no significant difference.

Conclusion: The general results showed that mindfulness training is effective on spiritual intelligence and psychological well-being of first-year adolescent students. Also, in the follow-up, the effectiveness of mindfulness training on the spiritual intelligence and psychological well-being of first year adolescent students was permanent. Therefore, it is suggested to teach mindfulness techniques to students, develop training programs for teachers to familiarize with mindfulness techniques and implement these techniques during teaching.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Alinejad F, Akhlaghi Yazdinejad F. Investigating the Effectiveness of Mindfulness Training on Spiritual Intelligence and Psychological Well-Being of Adolescent Students in the First Year of High School. Razi J Med Sci. 2024(15 Jun);31.49.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

***This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

مقدمه

دانش‌آموزان دبیرستانی در دوره نوجوانی قرار دارند و نوجوانی دوره پیچیده‌ای از رشد است که همواره از نظر نوجوانان و از نظر والدین دورانی دشوارتر از سالهای کودکی قلمداد شده است (۱). سال‌های نوجوانی مرحله مهم رشد و تکامل اجتماعی- روانی فرد به شمار می‌رود. تغییرات ناگهانی و گسترده‌ای که در تمامی جنبه‌های زندگی نوجوان ایجاد می‌شود، مرحله‌ای بحرانی را ایجاد می‌کند که طبعاً مشکلات و ناسازگاری‌هایی را به همراه خواهد داشت. مشکلاتی که در این دوره وجود دارد می‌تواند مانع استفاده از تمام توانایی‌ها و پتانسیل فرد شود (۲).

از عواملی که در سالیان اخیر مورد توجه محققان بوده و از دستاوردهای ارزشمند محققان در سال‌های اخیر است هوش معنوی است. هوش معنوی چهارچوبی برای شناسایی و سازماندهی مهارت‌ها و توانمندی‌های مورد نیاز است؛ به گونه‌ای که با استفاده از معنویت میزان انطباق‌پذیری فرد افزایش می‌یابد (۳). هوش معنوی قادر است هوشیاری یا احساس پیوند با یک قدرت برتر یا یک وجود مقدس را تسهیل کند یا افزایش دهد (۴). به طور کلی می‌توان پیدایش سازه هوش معنوی را به عنوان کاربرد ظرفیت‌ها و منابع معنوی در زمینه‌ها و موقعیت‌های عملی در نظر گرفت افراد زمانی هوش معنوی را به کار می‌برند که بخواهند از ظرفیت‌ها و منابع معنوی برای تصمیم‌گیری‌های مهم و اندیشه در موضوعات وجودی یا تلاش در مسیر حل مسائل روزانه استفاده کنند (۵).

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که عقاید و اعمال معنوی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد (۶). گرایش‌های معنوی از بروز رفتارهای ناسازگار و مخرب جلوگیری می‌کند (۷). در بحث هوش معنوی به صورت خاص یا به صورت عام وجود کاربردهای انطباقی می‌تواند مؤثر باشد. نتایج تحقیقات به خصوص در افرادی که از مشکلات سلامت جسمی رنج می‌برند بیانگر ارتباط مثبت بین معنویت و انطباق‌پذیری است، ناسل مطالعاتی که در زمینه هوش معنوی و ویژگی‌های روان‌شناختی و پیامدهای جسمی انجام شده است حاکی از این است که بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار وجود دارد. بنابراین یکی دیگر از مفاهیمی

که در حوزه سلامت‌روان در علوم رفتاری در سالیان اخیر مورد توجه محققان قرار گرفته است، بهزیستی روان‌شناختی است (۸). رویکردهای جدید و نوین به سلامتی در عوض بد یا بیمار بودن بر خوب بودن تأکید دارند (۹) و عدم وجود بیماری را برای احساس سلامتی کافی نمی‌دانند، بلکه بر این باورند که داشتن حس رضایتمندی از زندگی، پیشرفت کافی، خلق و خوی مثبت و ارتباط مناسب با جمع از ویژگی‌های شخص سالم است (۱۰). از این رو رویکرد درمانی که بتواند مشکلات روان‌شناختی افراد را کاهش دهد و بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی آنان را بهبود بخشد از اهمیت بالایی برخوردار است. یکی از رویکردهای مؤثر در این زمینه درمان مبتنی بر ذهن آگاهی می‌باشد که دارای اثر بخشی بالایی برای درمان اختلالات بالینی و خلقی است (۱۱).

ذهن آگاهی به عنوان تمرکز بر خود بدون هیچ گونه قضاوت مشخص شده است و تأثیر قابل توجهی بر درمان و جلوگیری از عود مشکلات اضطرابی و افسردگی دارد (۱۲). فنون ذهن آگاهی می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در الگوهای تفکر خلق و سلامت‌روان شود (۱۳) و به فرد اجازه می‌دهد تا به جای پاسخ فوری و نسنجیده نسبت به امور پاسخ عاقلانه‌ای بدهد (۱۴). جان‌کابات‌زین ذهن آگاهی را در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ماساچوست بنیان نهاد. سپس برنامه‌های مختلف درمانی که مبتنی بر ذهن آگاهی بودند شکل گرفتند (۱۵). آموزش ذهن آگاهی توانایی تغییر کانون توجه و حفظ و پایداری آن را تقویت می‌کند، در نهایت یادآوری در ذهن آگاهی یعنی همیشه به یاد داشته باشیم توجه خودمان را در هر لحظه به تجربه فعلی معطوف کنیم (۱۶).

تحقیقات بالینی نشان داده‌اند که مراقبه‌های ذهن آگاهی به اندازه داروهای ضدافسردگی مؤثر بوده‌اند (۱۷). تحقیقات پزشکی نشان داده‌اند که مراقبه‌کنندگان با هیجان‌ناث مثبتی که تجربه می‌کنند از طول عمر و سلامت بیشتری برخوردارند (۱۸). تحقیقات روانشناسی نشان داده‌اند که افرادی که به طور مرتب مراقبه می‌کنند از میانگین جامعه در زندگی شادتر و راضی‌تر هستند مراقبه‌کنندگان از روابط میان فردی ار ضاکننده تری برخوردارند. عناصر ذهن آگاهی، یعنی آگاهی و

۱، ۴، ۵، ۸، ۱۵، ۱۶، ۱۷، و ۱۸ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه ریف برای پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی به ترتیب برابر با ۰/۹۳، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۹۰، ۰/۹۰، و ۰/۸۷ گزارش شده است. همسانی درونی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای مولفه‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال را به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۳، ۰/۷۳، و ۰/۷۲ به دست آوردند. همچنین این پژوهشگران آلفای کرونباخ کلی این مقیاس را ۰/۷۱ گزارش نمودند.

پرسشنامه هوش معنوی بدیع: دارای ۴۲ سوال بوده و هدف آن بررسی مولفه‌های هوش معنوی (زمینه تفکر کلی و بعد اعتقادی، توانایی مقابله و تعامل با مشکلات، خودآگاهی و عشق و علاقه، پرداختن به سجایای اخلاقی) می‌باشد. پرسشنامه هوش معنوی بر اساس طیف لیکرت می‌باشد که از ۱ تا ۵ نمره گذاری شده است. به دو طریق می‌توان از تحلیل پرسشنامه هوش معنوی استفاده کرد ۱- تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه ۲- تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده. اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱، ۲، ۳، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۲۰، ۲۶ و ۳۵ معکوس است. برای محاسبه پایایی پرسشنامه هوش معنوی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده نموده‌اند که مقدار آن برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۸۵ و ۰/۷۸ بدست آمده و این این بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می‌باشد. در کل، ضرایب پایایی مقیاس هوش معنوی بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۵ نوسان دارد که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول می‌باشد.

پروته کل آموزش ذهن آگاهی: محتوای جلسات مداخله به روش ذهن آگاهی در طی هفت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و به صورت هر هفته یک جلسه اجرا گردید که خلاصه آن در جدول شماره ۱ آورده شده است. در این تحقیق، متناسب با متغیرهای مورد مطالعه و نوع داده‌های جمع‌آوری شده، به منظور توصیف آنان از

پذیرش بدون قضاوت شخص از لحظه به لحظه تجربه، به عنوان یک پادزهر مؤثر بالقوه در برابر روان پریشانی‌های شایع است (۱۹). این متغیر علاوه بر اینکه زمینه‌ای ایجاد می‌کند که فرد نسبت به فعالیت‌های خود آگاهی یابد، باعث بهزیستی و ارتقاء کیفیت زندگی می‌شود (۲۰). پژوهش‌های دیگر نیز بیانگر اثربخشی فنون ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی (۲۱). باتوجه به مطالب فوق و اهمیت تاثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان افراد، پژوهشگر بر آن شد که به دنبال پاسخگویی به این سوال باشد که آیا آموزش ذهن آگاهی بر هوش معنوی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های نیمه‌آزمایشی و روش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد انار با کد اخلاق IR.IAU.KERMAN.REC.1402.026 است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر نوجوان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول دبیرستان بانو نصرت رهنما از استان کرمان شهر بهرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که جمعیتی برابر با ۱۳۵ نفر دارد. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و از بین افراد واجد شرایط ۴۰ نفر انتخاب و بصورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های خروج نیز شامل؛ سابقه اختلال روانشناختی، مخدوش بودن و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، غیبت بیش از دو جلسه در مداخلات آموزشی و شرکت در دوره‌های آموزشی مشابه بود.

پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف: فرم کوتاه این پرسشنامه برگرفته از فرم اصلی با ۱۲۰ سوال است. این نسخه مشتمل بر ۶ عامل است که عبارتند از: استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، عامل ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، و پذیرش خود. نمره گذاری بر اساس یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم: ۱ تا کاملاً موافقم: ۶) صورت می‌گیرد. گویه‌های

جدول ۱- خلاصه پروتکل جلسات ذهن آگاهی

جلسه	هدف	دستور جلسه	تکلیف
اول	مدیتیشن پایه، خوردن با ذهن آگاهی: تمرین کشمش	خوش آمد گویی، مدیتیشن پایه، مروری بر کلاس: تدارکات، قوانین گروه، و انتظارات یا اطمینان بخشی، معرفی شرکت کنندگان، موضوع: مدیتیشن چیست، اجرای تمرین ذهن آگاهی خوردن، آشنایی با اسکن بدن، بررسی گروه	۵ دقیقه مدیتیشن پایه یا ۱۵ دقیقه اسکن بدن
دوم	اجرای تمرین رسمی و اطمینان در مورد موانع شایع	ورود و خوش آمد گویی، اسکن بدن. آشنایی با ورود به گروه های کوچک (گوش کردن، صحبت ذهن آگاهانه: دو دقیقه برای هر کدام اختصاص دهید). بررسی گروهی (پرسش و پاسخ، پیگیری جلسه قبل). موضوع: سر جای خود با شید. تکنیک ها: ۲، یک نفس و قانون سه پی. آشنایی با ذهن آگاهی تنفس	۱۵ دقیقه اسکن بدن، تمرین غیر رسمی
سوم	توضیح واکنش های بدن به استرس	خوش آمد گویی و ورود. آشنایی با راه رفتن ذهن آگاهانه. مدیتیشن راه رفتن ذهن آگاهانه. بررسی گروهی (پرسش و پاسخ پیگیری جلسه قبل). موضوع: ذهن های قصه گوی ما تکنیک ایست. آشنایی با ذهن آگاهی صدا. ذهن آگاهی صدا (آشنایی با برجسب زدن) ورود به گروه های کوچک. بررسی گروهی	۱۰ دقیقه ذهن آگاهی هدایت شده تنفس یا ذهن آگاهی صدا ادامه تمرین غیررسمی
چهارم	مهرورزی عاشقانه به خود و دیگران	خوش آمد گویی و ورود، آشنایی با مهرورزی عاشقانه، بررسی گروهی (پرسش و پاسخ پیگیری هفته قبل)، تکنیک ها: باران (چگونه با هیجان های دشوار کار کنیم) یا عبارت لنگر، تشکیل گروه های کوچک، بررسی گروهی	۱۰ دقیقه مهرورزی عاشقانه هدایت شده یا ۵ تا ۱۰ دقیقه ذهن آگاهی تنفس یا ذهن آگاهی صدا
پنجم	مهرورزی عاشقانه در حال حرکت یا راه رفتن	خوش آمد گویی و ورود. مدیتیشن راه رفتن با مهرورزی عاشقانه، مهرورزی عاشقانه دیگری، مهرورزی عاشقانه برای خویشتن و ذهن آگاهی تنفس، بررسی گروهی	تمرین عبارت لنگر، تمرین هشیار بودن
ششم	پشتیبانی برای ادامه تمرین های رسمی و غیر رسمی	مدیتیشن راه رفتن با مهرورزی عاشقانه و مهرورزی عاشقانه دیگران و خویشتن بررسی گروهی (پرسش و پاسخ پیگیری هفته قبل)	پایان جلسه و بستن چرخه
هفتم	معرفی تمرین رسمی اسکن بدن مهرورزانه	عرفی اسکن بدن مهرورزانه، بررسی در گروه های کوچک بررسی گروهی (پرسش و پاسخ)	اسکن بدن مهرورزانه استفاده خودشفقتی برحسب نیاز

شده است. نتایج نشان داد در متغیر بهزیستی روان شناختی، میانگین و انحراف استاندارد در گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون ($M=64/5 \pm 3/87$)، پس آزمون ($M=78/46 \pm 4/33$) و آزمون پی گیرانه ($M=78/2 \pm 4/77$) هستند. در گروه کنترل میانگین و انحراف استاندارد در مرحله پیش آزمون ($M=67 \pm 4/67$)، پس آزمون ($M=67/2 \pm 5/32$) و آزمون پی گیرانه ($M=66/65 \pm 5/26$) هستند. همچنین نتایج نشان داد در متغیر هوش معنوی، میانگین و انحراف استاندارد در گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون ($M=144/1 \pm 11/87$)، پس آزمون ($M=158/95 \pm 12/91$) و آزمون پی گیرانه

شاخص های گرایش مرکزی، پراکندگی و توزیع نمره ها استفاده شد. در مرحله تحلیل آماری، با توجه به ماهیت مقیاس اندازه گیری که از نوع فاصله ای است و برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه گیری مکرر و آزمون بونفرونی با استفاده از نرم افزار SPSS-24 استفاده شد.

یافته ها

شاخص های توصیفی هر یک از متغیرهای پژوهش در ادامه گزارش شده است. در جدول ۲ توزیع نمره های آزمودنی های گروه های آزمایش و کنترل در متغیر آورده

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی نمره‌های آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در بهزیستی روان شناختی

متغیر	گروه‌ها	مرحله	تعداد	M	SD	کمینه نمره	بیشینه نمره
بهزیستی روان‌شناختی	آزمایشی	پیش آزمون	۱۵	۶۴/۵	۳/۸۷	۵۷	۷۳
	کنترل	پس آزمون	۱۵	۷۸/۴۶	۴/۳۳	۶۹	۸۶
		آزمون پی گیری	۱۵	۷۸/۲	۴/۷۷	۶۸	۸۸
هوش معنوی	آزمایشی	پیش آزمون	۱۵	۶۷	۴/۶۷	۶۰	۷۵
		پس آزمون	۱۵	۶۷/۲	۵/۳۲	۵۹	۷۵
		پی گیری	۱۵	۶۶/۶۵	۵/۲۶	۵۸	۷۵
	کنترل	پیش آزمون	۱۵	۱۴۴/۱	۱۱/۸۷	۱۱۹	۱۶۸
		پس آزمون	۱۵	۱۵۸/۹۵	۱۲/۹۱	۱۳۵	۱۷۷
		پی گیری	۱۵	۱۵۸/۵	۱۲/۸۸	۱۳۵	۱۷۵

جدول ۳- شاخص‌های توزیع متغیرها در گروه‌های آزمایش در متغیرهای وابسته

متغیر	گروه‌ها	مرحله	کجی	کشیدگی	Z	P
بهزیستی روان‌شناختی	آزمایشی	پیش آزمون	۰/۲۳	-۰/۰۸	۰/۵۲	۰/۹۴
	کنترل	پس آزمون	-۰/۵۹	-۰/۱	۰/۷۶	۰/۵۹
		پیگیری	-۰/۴۴	۰/۳۱	۱/۱	۰/۱۷
هوش معنوی	آزمایشی	پیش آزمون	۰/۲۹	-۰/۸۳	۰/۶۸	۰/۷۳
		پس آزمون	-۰/۰۱	-۱/۳۴	۰/۶۴	۰/۸
		پیگیری	۰/۰۴	-۱/۲۸	۰/۷	۰/۷
	کنترل	پیش آزمون	۰/۱	۰/۲۹	۰/۷۴	۰/۶۴
		پس آزمون	-۰/۵۲	-۰/۷۶	۰/۶۷	۰/۷۵
		پیگیری	-۰/۵۳	-۰/۸۴	۰/۴۹	۰/۹۶

جدول ۴- مفروضه همگونی ماتریس واریانس-کواریانس در بین گروه‌ها

شاخص ام باکس	مقدار F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
۷۴/۶۸	۱/۲۳	۴۵	۴۷۴۳/۸	۰/۱۳

والیس نشان می‌دهد. نتایج نشان داد متغیرهای وابسته پژوهش هم بر حسب شاخص‌های کجی و کشیدگی و هم بر حسب آزمون نرمال بودن کولموگروف-اسمیرنوف هم در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پی‌گیرانه نرمال هستند.

در ادامه مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کواریانس انجام شد. جدول ۴ نتایج مربوط به برابری ماتریس کواریانس نشان داد که شاخص M باکس به لحاظ آماری

($M=158/5 \pm 12/88$) هستند. در گروه کنترل میانگین و انحراف استاندارد در مرحله پیش‌آزمون ($M=150/7 \pm 11/89$)، پس‌آزمون ($M=150/35 \pm 11/86$) و آزمون پی‌گیرانه ($M=150/4 \pm 12/06$) هستند.

جدول ۳ شاخص‌های مربوط به نرمال بودن متغیرهای وابسته بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پی‌گیرانه را با توجه به شاخص‌های کجی، کشیدگی و آزمون کروסקال

جدول ۵- مقادیر آزمون موچلی و آزمون گرین هاوس - گیر

Sig	F	گرین هاوس گیسر	Sig	df	مجذور کای	شاخص موچلی	متغیر
۰/۰۰۰	۸۱/۴۶	۰/۵۶	۰/۰۰۰	۲	۵۳/۳۳	۰/۲۳	بهزیستی روان شناختی
۰/۰۰۰	۳۰/۲۳	۰/۵۱	۰/۰۰۰	۲	۱۰۹/۹	۰/۰۵۱	هوش معنوی

جدول ۶- نتایج آزمون چند متغیری بر روی میانگین نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای وابسته

Sig	Df خطا	df فرضیه	F	مقدار	شاخص	اثرات
۰/۰۰۰	۳۶	۳	۱۴/۰۲	۰/۵۳	اثر پیلایی	زمان اندازه گیری
۰/۰۰۰	۳۶	۳	۱۴/۰۲	۰/۴۶	لامبدای ویلکز	
۰/۰۰۰	۳۶	۳	۱۴/۰۲	۱/۱۶	اثر هتلینگ	
۰/۰۰۰	۳۶	۳	۱۴/۰۲	۱/۱۶	بزرگترین ریشه روی	
۰/۰۰۰	۳۳	۶	۲۹/۱۸	۰/۸۴	اثر پیلایی	گروه های آزمایشی
۰/۰۰۰	۳۳	۶	۲۹/۱۸	۰/۱۵۹	لامبدای ویلکز	
۰/۰۰۰	۳۳	۶	۲۹/۱۸	۵/۳	اثر هتلینگ	
۰/۰۰۰	۳۳	۶	۲۹/۱۸	۵/۳	بزرگترین ریشه روی	
۰/۰۰۰	۳۳	۶	۲۶/۹۹	۰/۸۳	اثر پیلایی	تامل زمان اندازه گیری* گروه های
۰/۰۰۰	۳۳	۶	۲۶/۹۹	۰/۱۶۹	لامبدای ویلکز	آزمایشی
۰/۰۰۰	۳۳	۶	۲۶/۹۹	۴/۹	اثر هتلینگ	
۰/۰۰۰	۳۳	۶	۲۶/۹۹	۴/۹	بزرگترین ریشه روی	

جهت بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود بهزیستی روان شناختی دانش آموزان نوجوان دوره اول متوسطه موثر است از آزمون بونفرنی استفاده شد که در جدول شماره ۶ گزارش شده است. با توجه به جدول ۷ نتایج نشان داد معنی دار نبودن اثر تعاملی بین عامل آزمایشی و عامل زمان، اثرات بین گروهی متغیرها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پی‌گیرانه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که در متغیر بهزیستی روان شناختی در بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون ($\alpha_c = -12/5, P = 0/000$)، پیش‌آزمون-پی‌گیرانه ($\alpha_c = -11/32, P = 0/000$) تفاوت معنی داری وجود دارد و متغیر در حال افزایش است اما بین مراحل پس‌آزمون-پی‌گیرانه ($\alpha_c = 0/71, P = 0/140$)، تفاوت معنی داری وجود ندارد. در گروه کنترل نیز نتایج نشان داد بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون ($P = 0/140$)، پیش‌آزمون-پی‌گیرانه ($P = 0/36$)، و پس‌آزمون-پی‌گیرانه ($P = 0/112$)، تفاوت معنی داری وجود ندارد.

همچنین جهت بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی

معنادار نیست، در نتیجه فرض برابری کواریانس‌ها برقرار است.

در ادامه مفروضه همگنی واریانس‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش گزارش شده است. نتایج جدول ۵ مفروضه همگنی واریانس‌ها را نشان می‌دهد. نتایج نشان داد در هر سه متغیر بهزیستی روان شناختی، هوش معنوی مقدار محاسبه شده کرویت موچلی مفروضه همگنی واریانس‌ها معنی دار می‌باشد در نتیجه مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار نیست اما نتایج آزمون جایگزین گریون هاوس-گیسر نشان داد در هر سه متغیر بهزیستی روان شناختی، هوش معنوی، اثر عمل آزمایشی (آموزش ذهن آگاهی) بر هر سه متغیر در زمان‌های مختلف معنی دار است.

مندر جات جدول ۶ معنی داری اثر متقابل زمان اندازه‌گیری و گروه‌های آزمایشی را نشان می‌دهد یعنی حداقل در یکی از متغیرهای وابسته بهزیستی روان شناختی، هوش معنی حداقل در یکی از ۳ مرحله زمانی برای حداقل یکی از متغیرهای وابسته متفاوت است.

جدول ۷- مقایسه اثرات تعاملی در دو گروه در سه مرحله آزمون متغیر بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	منبع تغییرات	مرحله	مقدار تفاوت		مقدار اماره بونفرونی
			پس آزمون	پی گیرانه	
روان‌شناختی-بهزیستی	گروه آزمایش	پیش آزمون	-۱۳/۹۵	-۱۳/۷	-۱۱/۳۲***
		پس آزمون	-	۰/۲۵	۰/۷۱
	گروه کنترل	پیش آزمون	-۰/۲	۰/۳۵	۰/۳۶
		پس آزمون	-	۰/۵۵	۲/۲۳

جدول ۸- مقایسه اثرات تعاملی در دو گروه در سه مرحله آزمون متغیر هوش معنوی

متغیر	منبع تغییرات	مرحله	مقدار تفاوت		مقدار اماره بونفرونی
			پس آزمون	پی گیرانه	
هوش معنوی	گروه آزمایش	پیش آزمون	-۱۴/۸۵	-۱۴/۴	-۷/۴۴***
		پس آزمون	-	۰/۴۵	۲/۱۸
	گروه کنترل	پیش آزمون	-۰/۳۵	-۰/۰۵	-۰/۲۸
		پس آزمون	-	۰/۳	۱/۱

می‌توان گفت که اگر نوجوانی به راهبرد های هوش معنوی مجهز نباشد و توانایی کمی در درک احساسات خود و دیگران داشته باشد، کمتر می‌تواند با فشارها و بحران‌های دوران نوجوانی مقابله و اراده کند و مشکلات رفتاری بیشتر در قالب پرخاشگری، افسردگی و اضطراب خود را نشان خواهد داد. آموزش ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان نوجوان کمک می‌کند تا به خودشان با توجه و تمرکز بیشتری نگاه کنند (۴). آنها می‌توانند بهترین و بدترین ویژگی‌های خود را شناسایی کنند و با فهم عمیق‌تری به خودشان بپردازند. همچنین آموزش ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به شناخت عمیق‌تری از ارتباطات و ارزش‌های معنوی در زندگی خود برسند. آنها می‌توانند بهترین و بدترین احساسات و ارتباطات خود را درک کنند و با قدرت تمرکز و توجه بیشتری به معنویت در زندگی خود بپردازند. تمرینات و آموزش ذهن‌آگاهی می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا هوش معنوی خود را تقویت کنند و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی روان‌شناختی خود را تجربه کنند (۱۱). هوش معنوی با کمک سرسختی روانی گامی سازنده و مهم در جهت ایجاد رضایت از زندگی در نوجوانان است زیرا افرادی که از هوش معنوی بالاتری برخوردارند، متکی به خود هستند، نگرش مثبت‌تری دارند و تمایل بیشتری برای رویارویی با مشکلات دارند

بر بهبود هوش معنوی دانش‌آموزان نوجوان دوره اول متوسطه موثر است از آزمون بونفرونی استفاده شد که در جدول شماره ۷ گزارش شده است. با توجه به جدول ۸ نتایج نشان داد معنی‌دار نبودن اثر تعاملی بین عامل آزمایشی و عامل زمان، اثرات بین گروهی متغیرها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پی‌گیرانه مورد بررسی قرار گرفت. در متغیر هوش معنوی در بین مراحل پیش-آزمون-پس‌آزمون ($P= ۰/۰۰۰$ ، $\alpha_c = -۷/۳۹$)، پیش‌آزمون-پی‌گیرانه ($P= ۰/۰۰۰$ ، $\alpha_c = -۷/۴۴$)، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و متغیر در حال افزایش است اما بین مراحل پس‌آزمون-پی‌گیرانه ($P= ۰/۱۳۹$ ، $\alpha_c = ۲/۱۸$) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در گروه کنترل نیز نتایج نشان داد بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون ($P= ۰/۱۰۱$ ، $\alpha_c = -۰/۱۲$)، پیش‌آزمون-پی‌گیرانه ($P= ۰/۱۲۰$ ، $\alpha_c = -۰/۲۸$) و پس‌آزمون-پی‌گیرانه ($P= ۰/۸۵$ ، $\alpha_c = ۱/۱$) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

بحث

بر اساس نتایج آماری بدست آمده فرضیه مورد نظر در سطح ۰/۰۵ تایید می‌شود. نتیجه گرفته می‌شود که آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش هوش معنوی دانش‌آموزان موثر بوده است. در تبیین یافته‌ها فوق

و می‌توانند از بسیاری از تنش‌ها و مشکلات دوری کنند و در زندگی سرسخت‌ترند (۱۷).

با توجه به تحلیل اثرات تمرینات و آموزش‌های ذهن آگاهی بر هوش معنوی در نمونه مورد آزمایش نسبت به نمونه کنترل، مشخص گردید که این آموزش‌ها تفاوت معناداری را در افزایش هوش معنوی دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند. تا جایی که با اجرای آموزش‌های ذهن‌آگاهی برای گروه آزمایش، اندازه اثر متغیر زمینه تفکر کلی و بعد اعتقادی به میزان ۱۸/۳ درصد، متغیر توانایی مقابله و تعامل با مشکلات به میزان ۱۵،۲ درصد، متغیر خودآگاهی و عشق و علاقه به میزان ۲۷/۱ درصد، و متغیر پرداختن به سب‌جای اخلاقی به میزان ۱۵/۸ درصد در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل، رشد مثبت داشته است.

با مقایسه نتایج بدست آمده از متغیرهای هوش معنوی در پس‌آزمون و بین نمونه‌های آزمایش و کنترل، با نتایج بدست آمده از پیگیری این دو نمونه، مشخص گردید اندازه اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر هوش معنوی اگرچه مقداری کمتر شده است، اما باز هم می‌تواند تاثیر عمیقی بر افزایش هوش معنوی در دانش‌آموزان بگذارد و با تجدید آموزش‌ها در دوره‌های زمانی مناسب، می‌توان درصد تاثیرگذاری آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر هوش معنوی را افزایش داد. این یافته با نتایج پژوهش هافمن (Hafen) و همکاران (۲۰۲۲) (۲) مبنی بر رابطه‌ی سلامت‌روان و هوش معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه همسو می‌باشد که نشان داد سلامت‌روان و هوش معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه موثر می‌باشد. همچنین با نتایج بدست آمده از پژوهش لی (Li) و همکاران (۲۰۲۱) (۲۱) مبنی بر اثربخشی تاثیر مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی افراد مبتلا به دیابت و نتایج زولراس (Zollars) و همکاران (۲۰۱۹) (۱۸) مبنی بر پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس هوش معنوی و سخت‌رویی در دانشجویان دختر همسو است. همچنین یافته‌های حاضر با نتایج پژوهش‌های پینتو (Pinto) و همکاران (۲۰۲۰) (۱۱) و کورتیس (Cortés)

و همکاران (۲۰۲۰) (۶) همسو بود.

همچنین بر اساس نتایج آماری بدست آمده آموزش ذهن‌آگاهی موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان نوجوان دوره اول متوسطه شده است. در تبیین این یافته باید گفت که ذهن‌آگاهی با تعادلی از آگاهی که در انسان به وجود می‌آورد باعث می‌شود که فرد با مشکلات روبرو شود و آنها را به چالش بکشد و با تعامل کارآمد و مثبت با جهان، بهزیستی روان‌شناختی بالایی را در خود پایه‌گذاری کند. افرادی که بهزیستی بهتری دارند، غالباً از سرمایه‌های روان‌شناختی بالاتری هم بهره‌مند هستند و در برخورد با حوادث و اتفاقات نگاهی خوشایند دارند، در حالی که اشخاص با بهزیستی پایین تر اغلب درگیر هیجانهای منفی مانند افسردگی و اضطراب هستند (۷).

آموزش ذهن‌آگاهی به افراد می‌آموزد که کاری را که انجام می‌دهند با آگاهی کامل انجام دهند و در نتیجه می‌توانند خود را از الگوهای رفتاری خودکار یا رفتارهایی که به عادت تبدیل شده رها کنند و از طریق درک و دریافت مجدد، دیگر تحت کنترل حالت‌هایی مانند ترس، خشم و اضطراب نیستند، بلکه می‌توانند از اطلاعات به دست آمده استفاده کنند و با عواطف همراه باشند و در نتیجه حالات بهزیستی روانی را در خود افزایش دهند. آموزش ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان نوجوان کمک می‌کند تا با توجه به تجربه‌های حاضر و آگاهی از آنها، بهبود کیفیت زندگی روان‌شناختی خود را تجربه کنند. آنها می‌توانند درک عمیق‌تری از خود، احساسات و افکار خود داشته باشند و با استفاده از تمرینات ذهن‌آگاهی، بهبود کیفیت زندگی روان‌شناختی خود را تجربه کنند. این برنامه‌های آموزشی می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا بهزیستی روان‌شناختی خود را تقویت کنند و با مشکلات روان‌شناختی، بهتر مقابله کنند (۱۹).

همچنین نتایج بیانگر آن بود که آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی در نمونه آزمایشی از دانش‌آموزان نوجوان دوره اول متوسطه، در پس‌آموز تاثیر مثبت دارد و در پیگیری نیز تاثیر مثبت آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی

ملاحظات اخلاقی و کد اخلاق

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد انار با کد اخلاق IR.IAU.KERMAN.REC.1402.026 است. همچنین هیچگونه تعارض منافی از سوی نویسندگان مقاله وجود ندارد و بدینوسیله از تمامی شرکت‌کنندگان و افرادی که در انجام این پژوهش نویسندگان را یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

فاطمه اخلاقی یزدی نژاد نگارش مقاله و ویراستاری مقاله را برعهده داشتند و فاطمه علی‌نژاد داده‌ها را تجزیه و تحلیل و تفسیر کرد.

References

1. Lattie EG, Adkins EC, Winquist N, Stiles-Shields C, Wafford QE, Graham AK. Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(7):e12869.
2. Hafen M Jr, Drake AS, Elmore RG. Predictors of Psychological Well-Being among Veterinary Medical Students. *J Vet Med Educ*. 2022:e20210133.
3. Wei H, Dorn A, Hutto H, Webb Corbett R, Haberstroh A, Larson K. Impacts of Nursing Student Burnout on Psychological Well-Being and Academic Achievement. *J Nurs Educ*. 2021;60(7):369-376.
4. Riahi S, Goudarzi F, Hasanvand S, Abdollahzadeh H, Ebrahimzadeh F, Dadvari Z. Assessing the Effect of Spiritual Intelligence Training on Spiritual Care Competency in Critical Care Nurses. *J Med Life*. 2018;11(4):346-354.
5. Pant N, Srivastava SK. The Impact of Spiritual Intelligence, Gender and Educational Background on Mental Health Among College Students. *J Relig Health*. 2019;58(1):87-108.
6. Cortés ME, Bernal Y, Orellana R. Cannabis y el cerebro adolescente [Cannabis and the teenager's brain]. *Rev Med Chil*. 2019;147(4):533-534. Spanish.
7. Sedaghat-Yazdi F, Koenig PR. The teenager with palpitations. *Pediatr Clin North Am*. 2014;61(1):63-79.
8. Huberty J, Green J, Glissmann C, Larkey L,

دانش‌آموزان ملموس است که بیانگر تاثیر مثبت آموزش و تمرینات ذهن‌آگاهی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی در جامعه آماری پژوهش حاضر است. نتایج این پژوهش همسو با پژوهش دون (Dunn) و همکاران (۲۰۱۸) (۱۷) مبنی بر اثربخشی آموزش‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان بر بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی جانبازان شیمیایی می‌باشد که نتایج نشان داد آموزش‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان بر بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی جانبازان شیمیایی موثر می‌باشد. نتیجه بدست آمده با همچنین با نتایج بدست آمده از پژوهش تو ماسی (Tommasi) و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود (۱۴).

نتیجه‌گیری

نتایج کلی نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی بر شفقت بر خود، هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان نوجوان دوره اول موثر واقع گردد. همچنین در پیگیری، اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان نوجوان دوره اول ماندگار بود. در پژوهش حاضر همچون سایر مطالعات محدودیت‌هایی نیز وجود داشت که از جمله این موارد را در بر گرفت: پژوهش بر روی دانش‌آموزان نوجوان دوره اول متوسطه انجام شده؛ اما به علت محدودیت زمانی و مکانی، این پژوهش فقط در یک مدرسه و شهر ستان اجرا شده است و تعمیم نتایج به گروه‌های وسیع‌تر و مقاطع تحصیلی و مناطق متفاوت باید با احتیاط انجام شود. روش نمونه‌گیری در دسترس بود و حجم نمونه پایین بود. از این رو پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی با تعداد نمونه بالاتر و روش نمونه‌گیری تصادفی و در مناطق و رده‌ها و مقاطع تحصیلی مختلف مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان، تدوین برنامه‌های آموزشی برای دبیران جهت آشنایی با تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و اجرای این تکنیک‌ها در حین تدریس بصورت کاربردی در نظر گرفته شود.

- Puzia M, Lee C. Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2019;7(6):e14273.
9. Hofmann SG, Gómez AF. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatr Clin North Am*. 2017;40(4):739-749.
10. Hojat M, Badiyepymaiejahromi Z. Relationship between Spiritual Intelligence and Professional Self-concept among Iranian Nurses. *Invest Educ Enferm*. 2021;39(3):e12.
11. Pinto CT, Pinto S. From spiritual intelligence to spiritual care: A transformative approach to holistic practice. *Nurse Educ Pract*. 2020;47:102823.
12. Moafi F, Momeni M, Tayeba M, Rahimi S, Hajnasiri H. Spiritual Intelligence and Post-abortion Depression: A Coping Strategy. *J Relig Health*. 2021;60(1):326-334.
13. Skrzypińska K. Does Spiritual Intelligence (SI) Exist? A Theoretical Investigation of a Tool Useful for Finding the Meaning of Life. *J Relig Health*. 2021;60(1):500-516.
14. Tommasi M, Loforese F, Sergi MR, Arnò S, Picconi L, Saggino A. Scholastic psychological well-being and irrational thoughts in students of primary and secondary school: An Italian study. *Acta Psychol (Amst)*. 2022;231:103787.
15. Franzen J, Jermann F, Ghisletta P, Rudaz S, Bondolfi G, Tran NT. Psychological Distress and Well-Being among Students of Health Disciplines: The Importance of Academic Satisfaction. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):2151.
16. Rutkowska A. Remote Interventions to Support Students' Psychological Well-Being during the COVID-19 Pandemic: A Narrative Review of Recent Approaches. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(21):14040.
17. Dunn C, Haubenreiser M, Johnson M, Nordby K, Aggarwal S, Myer S, Thomas C. Mindfulness Approaches and Weight Loss, Weight Maintenance, and Weight Regain. *Curr Obes Rep*. 2018;7(1):37-49.
18. Zollars I, Poirier TI, Pailden J. Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Curr Pharm Teach Learn*. 2019;11(10):1022-1028.
19. Perry-Parrish C, Copeland-Linder N, Webb L, Sibinga EM. Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*. 2016;46(6):172-8.
20. Ebrahimi Barmi B, Hosseini M, Abdi K, Bakhshi E, Shirozhan S. The Relationship between Spiritual Intelligence and Resiliency of Rehabilitation Staff. *J Pastoral Care Counsel*. 2019;73(4):205-210.
21. Li H, Hafeez H, Zaheer MA. COVID-19 and Pretentious Psychological Well-Being of Students: A Threat to Educational Sustainability. *Front Psychol*. 2021;11:628003.