

تأثیر آموزش همزمان ذهن آگاهی و تاب آوری بر بهبود سلامت روان و هوش هیجانی دانش آموزان: رویکردی نوین در کاهش استرس تحصیلی

سونیا محمدحسینی ترامونی^۱ مینا خاشی^۲ نگین دالوند^۳ مبینا چگینی^۴ تینا کوهستانی^۵
۱-۲-۳-۴-۵. مرکز علمی کاربردی خانه کارگر واحد شهرقدس، دانشگاه جامع علمی کاربردی، تهران، ایران

چکیده

استرس تحصیلی و ضعف در مدیریت هیجانات از چالش های اصلی دانش آموزان در سیستم های آموزشی معاصر است. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر مداخله ترکیبی ذهن آگاهی و تاب آوری بر کاهش استرس و افزایش هوش هیجانی دانش آموزان طراحی شد. در یک مطالعه نیمه تجربی با پیش آزمون و پس آزمون، ۱۰۰ دانش آموز مقطع متوسطه دوم به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۸ هفته تحت آموزش هفتگی ذهن آگاهی (بر اساس پروتکل MBSR) و تاب آوری (با تأکید بر مدل پنج عاملی سلیگمن) قرار گرفتند. داده ها با استفاده از پرسشنامه های استاندارد استرس ادراک شده (PSS) و هوش هیجانی شرینگ (SSEIT) جمع آوری و با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. نتایج نشان داد نمرات استرس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری یافت ($p < 0/001$). همچنین مؤلفه های هوش هیجانی شامل خودآگاهی هیجانی ($p = 0/02$)، مدیریت رابطه ($p = 0/01$)، و خودتنظیمی هیجانی ($p = 0/003$) بهبود قابل توجهی داشتند. یافته ها نشان می دهد آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و تاب آوری به عنوان یک راهکار عملی، پتانسیل بالایی برای کاهش استرس و ارتقای قابلیت های هیجانی در محیط های آموزشی دارد. و استفاده از این رویکردهای آموزشی می تواند به عنوان ابزاری کارآمد در برنامه های آموزشی و مشاوره ای مدارس به کار گرفته شود.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، ذهن آگاهی، تاب آوری، سلامت روان، استرس، دانش آموزان



مقدمه

در دنیای پرشتاب و پرتنش امروز، دانش آموزان بیش از هر زمان دیگری با چالش های روانی، تحصیلی و اجتماعی مواجه اند؛ چالش هایی که از فشارهای مستمر آموزشی، رقابت های فزاینده، انتظارات خانواده و تغییرات دوران نوجوانی نشأت می گیرند. چنین فشارهایی نه تنها تهدیدی جدی برای سلامت روان محسوب می شوند، بلکه می توانند زمینه ساز بروز اضطراب، افت عملکرد تحصیلی و اختلال در روابط بین فردی شوند.

در این میان، توسعه مهارت های روان شناختی مانند ذهن آگاهی و تاب آوری به عنوان راهبردهایی نوین و مؤثر برای ارتقای سلامت روان دانش آموزان مطرح شده اند. ذهن آگاهی، که ناظر بر تمرکز آگاهانه بر لحظه حال بدون قضاوت است، می تواند به دانش آموزان در درک، پذیرش و مدیریت هیجانات کمک کند و واکنش های کارآمدتری در برابر موقعیت های استرس زا

فراهم آورد. تاب آوری نیز به توانایی فرد در بازگشت به تعادل روانی پس از تجربه فشارهای زندگی اطلاق می شود و با مؤلفه هایی همچون انعطاف پذیری ذهنی، مهارت حل مسئله و اعتماد به نفس در ارتباط است.

از سوی دیگر، هوش هیجانی که به توانایی شناسایی، درک و تنظیم هیجان های خود و دیگران اشاره دارد، عاملی بنیادین در موفقیت تحصیلی، سازگاری اجتماعی و سلامت روان تلقی می شود. نتایج پژوهش ها (آبسالان و همکاران، ۱۴۰۲؛ کاکائی و همکاران، ۱۴۰۱) نیز بر ارتباط مستقیم هوش هیجانی پایین با افت عملکرد تحصیلی و بروز اختلالات روان شناختی تأکید دارند. با وجود این، نظام آموزشی کشور هنوز عمدتاً بر تقویت توانایی های شناختی متمرکز است و کمتر به توسعه مهارت های عاطفی و روانی می پردازد.

با توجه به شواهد جهانی (گلمن ۱۳۸۹، ۲۰۱۸، Seligman)، که اثربخشی آموزش های مبتنی بر ذهن آگاهی و تاب آوری را در کاهش استرس و بهبود عملکرد هیجانی نشان داده اند، ضرورت دارد رویکردهای نوینی در نظام تعلیم و تربیت ایران طراحی و اجرا شوند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی و تاب آوری بر کاهش استرس و ارتقای هوش هیجانی در دانش آموزان، تلاش دارد تا با ارائه شواهد تجربی، راه را برای بومی سازی این مداخلات و بهره گیری از آن ها در چارچوب آموزش رسمی کشور هموار سازد.

مبانی نظری

ذهن آگاهی و اهمیت آن

ذهن آگاهی یا Mindfulness به توانایی فرد در توجه آگاهانه و بدون قضاوت به تجربیات لحظه ای گفته می شود. این مفهوم از بودیسم به روان شناسی غربی وارد شده است و در درمان های روان شناختی مانند MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) و MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) کاربرد دارد. تحقیقات نشان داده اند که ذهن آگاهی می تواند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک کند و همچنین بر بهبود هوش هیجانی تأثیر مثبت دارد (Kabat-Zinn, ۲۰۰۳; Shapiro et al., ۲۰۱۱). مطالعات نشان می دهند که ذهن آگاهی می تواند به افراد کمک کند تا واکنش های احساسی خود را به طور مؤثری کنترل کنند و از آن ها آگاه باشند. این مهارت به فرد این امکان را می دهد که به جای واکنش های خودکار و منفی به رویدادهای استرس زا، به طور مؤثری به آن ها پاسخ دهد (Feldman et al., ۲۰۰۷). به طور خاص در دانش آموزان، آموزش ذهن آگاهی به طور قابل توجهی می تواند باعث کاهش استرس تحصیلی و بهبود عملکرد تحصیلی شود (Biegel et al., ۲۰۰۹).

تاب آوری و نقش آن در سلامت روان

تاب آوری به معنای توانایی فرد در مقابله با چالش ها و فشارهای روانی است و شامل ویژگی هایی همچون انعطاف پذیری، خودکفایی و توانایی بازگشت به حالت روانی متعادل بعد از بحران ها و استرس ها است. این مهارت، به عنوان یکی از ویژگی های مهم سلامت روان، در طول زندگی فردی و اجتماعی بسیار اهمیت دارد (Reivich & Shatté, ۲۰۰۲). پژوهش ها

نشان داده اند که تاب آوری می تواند با تقویت مهارت های مقابله ای، به دانش آموزان کمک کند تا در مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی، کمتر تحت تأثیر استرس قرار گیرند. تاب آوری به ویژه در سنین نوجوانی و در هنگام مواجهه با مشکلات تحصیلی و اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا می کند، زیرا در این دوران، فرد در حال شکل گیری هویت و مهارت های اجتماعی است (Masten, ۲۰۰۱). از این رو، آموزش تاب آوری می تواند به دانش آموزان کمک کند تا در برابر مشکلات و چالش های زندگی مقاوم تر شوند و رفتارهای اجتماعی و تحصیلی بهتری از خود نشان دهند.

هوش هیجانی و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی

هوش هیجانی به توانایی شناسایی، درک و مدیریت هیجانات خود و دیگران گفته می شود. این مهارت به طور مستقیم با سلامت روان، روابط بین فردی و عملکرد تحصیلی مرتبط است (Goleman, ۱۹۹۵). در دانش آموزان، هوش هیجانی می تواند بر نحوه تعامل آن ها با معلمان و همکلاسی ها، همچنین توانایی آن ها در مدیریت استرس و هیجانات منفی تأثیرگذار باشد. پژوهش ها نشان داده اند که هوش هیجانی در دانش آموزان می تواند تأثیر قابل توجهی بر موفقیت تحصیلی آن ها داشته باشد. دانش آموزانی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند، معمولاً عملکرد بهتری در محیط های آموزشی دارند و بهتر می توانند با فشارهای تحصیلی کنار بیایند (Schutte et al., ۲۰۰۲). علاوه بر این، این دانش آموزان معمولاً روابط اجتماعی بهتری برقرار کرده و از سلامت روانی بیشتری برخوردار هستند.

آموزش ذهن آگاهی و تأثیر آن بر کاهش استرس

ذهن آگاهی که به معنای توانایی توجه آگاهانه به لحظه حال بدون قضاوت است، به فرد این امکان را می دهد که در مواجهه با احساسات و هیجانات منفی، واکنش های خود را به طور آگاهانه و هدفمند مدیریت کند. تحقیقات نشان داده اند که آموزش ذهن آگاهی می تواند به طور قابل توجهی به کاهش استرس در دانش آموزان کمک کند. مطالعات مختلف، از جمله تحقیقاتی که توسط کابات-زین (Kabat-Zinn, ۲۰۰۳) انجام شده است، نشان می دهند که آموزش های ذهن آگاهی می تواند بر سیستم های شناختی و عاطفی فرد تأثیر مثبت داشته و باعث کاهش پاسخ های استرس زا شود. در این راستا، یکی از مهم ترین دستاوردهای آموزش ذهن آگاهی، افزایش آگاهی فرد از واکنش های هیجانی و ذهنی خود است که در نتیجه موجب کنترل بهتر استرس می شود. به طور خاص، در دانش آموزان، آموزش ذهن آگاهی می تواند باعث کاهش استرس تحصیلی، اضطراب امتحانات، و افزایش تمرکز و توجه در کلاس ها گردد. این موضوع در مطالعات مختلف بررسی شده است؛ به عنوان مثال، تحقیقاتی که توسط (Biegel et al. ۲۰۰۹) انجام شده است، نشان می دهند که برنامه های آموزش ذهن آگاهی در کاهش استرس و اضطراب در نوجوانان بسیار مؤثر بوده است. این آموزش ها به دانش آموزان کمک می کند تا در مواجهه با چالش های تحصیلی و اجتماعی بهتر واکنش نشان دهند و از استرس های روانی کاسته شود.

تأثیر ترکیبی آموزش ذهن آگاهی و تاب آوری بر استرس و هوش هیجانی

ترکیب آموزش ذهن آگاهی و تاب آوری می تواند به دانش آموزان کمک کند تا در مواجهه با استرس های مختلف، واکنش های بهتری نشان دهند و از نظر هیجانی و روانی مقاوم تر شوند. تحقیقات نشان می دهند که این ترکیب می تواند به کاهش استرس، افزایش تاب آوری و بهبود هوش هیجانی کمک کند. به ویژه در مدارس، آموزش های ترکیبی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا مهارت های مقابله ای و اجتماعی خود را تقویت کنند و از آن ها در فرآیند یادگیری بهره برداری

کنند (Greenberg et al., ۲۰۱۷).

مطالعه‌ای توسط بیگل (Biegel et al., ۲۰۰۹) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری می‌تواند به کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری در دانش‌آموزان کمک کند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که این نوع آموزش‌ها می‌توانند به تقویت مهارت‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان منجر شوند، که به تبع آن باعث افزایش توانایی آن‌ها در مدیریت فشارهای تحصیلی و اجتماعی می‌شود. با توجه به فشارهای روانی و اجتماعی که دانش‌آموزان با آن مواجه‌اند، این نوع آموزش‌ها می‌توانند نقش حیاتی در تقویت سلامت روانی و تحصیلی آن‌ها ایفا کنند.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دوماهه با گروه کنترل نامعادل است. در پژوهش‌های نیمه‌تجربی، برخلاف مطالعات آزمایشی تمام‌عیار، امکان کنترل کامل بر تمامی متغیرهای مداخله‌گر وجود ندارد، اما بهره‌گیری از گروه‌های آزمایش و کنترل امکان بررسی اثرات علی مداخلات را فراهم می‌سازد. در این مطالعه، تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری بر میزان استرس و هوش هیجانی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت. به‌منظور سنجش اثربخشی مداخله، داده‌ها در سه مرحله شامل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه جمع‌آوری شد.

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در استان تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳ تشکیل دادند. این بازه سنی (۱۵ تا ۱۷ سال) به‌دلیل هم‌زمانی با دوره نوجوانی، که با فشارهای تحصیلی، روانی و اجتماعی چشمگیری همراه است، به‌عنوان گروه هدف انتخاب شد. اهمیت تقویت مهارت‌های مقابله‌ای همچون ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری در این دوره از رشد، مبنای انتخاب این جامعه بوده است.

نمونه و روش نمونه‌گیری

برای انتخاب نمونه پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. در مرحله نخست، چند مدرسه از میان مدارس دخترانه سطح استان تهران به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر مدرسه، گروهی از دانش‌آموزان با رعایت ملاک‌های ورود به پژوهش (شامل رضایت‌نامه آگاهانه، عدم سابقه اختلالات روان‌پزشکی و حضور مستمر در جلسات آموزشی) گزینش شدند. در نهایت، تعداد ۱۰۰ دانش‌آموز به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۵۰ نفر) و کنترل (۵۰ نفر) تقسیم شدند. گروه آزمایش در برنامه آموزشی ترکیبی ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری شرکت نمود، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد.

ابزارهای پژوهش

برای گردآوری داده‌ها در این پژوهش از سه ابزار معتبر و متناسب با اهداف تحقیق استفاده شد:

۱- مقیاس استرس ادراک‌شده (PSS-۱۰)

این ابزار توسط کوهن، کامارک و مِرمِل‌استین (Cohen, & Mermelstein, ۱۹۸۳) طراحی شده و یکی از پرکاربردترین

پرسشنامه ها برای سنجش میزان استرس ادراک شده در افراد است. فرم ۱۰ سؤالی این مقیاس، با استفاده از طیف لیکرت ۵ درجه ای (از هرگز تا همیشه)، ادراک فرد از غیرقابل کنترل بودن و غیرقابل پیش بینی بودن موقعیت های زندگی در یک ماه گذشته را ارزیابی می کند. در این پژوهش، نسخه فارسی این مقیاس با پایایی مطلوب (آلفای کرونباخ = ۰/۸۹) به کار گرفته شد.

۲- پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ (Schering Emotional Intelligence Scale)

این پرسشنامه با هدف سنجش هوش هیجانی به عنوان یک سازه چندوجهی طراحی شده و شامل مؤلفه هایی چون خودآگاهی هیجانی، کنترل هیجانات، همدلی و روابط بین فردی است. نسخه بومی شده این ابزار در پژوهش های داخلی، روایی سازه بالایی از خود نشان داده است ($\lambda = 0.92$) و از آن می توان به عنوان ابزاری معتبر برای سنجش هوش هیجانی در نمونه های ایرانی بهره گرفت.

۳- بسته آموزشی ذهن آگاهی و تاب آوری (محقق ساخته)

مداخله مورد استفاده در این پژوهش، بسته ای آموزشی ترکیبی است که توسط پژوهشگر طراحی و تدوین شده و شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت گروهی می باشد. محتوای جلسات، بر پایه رویکردهای شناختی-رفتاری و مبتنی بر شواهد علمی در زمینه آموزش ذهن آگاهی و تاب آوری طراحی شده است. ساختار کلی جلسات به شرح زیر است:

- تکنیک های ذهن آگاهی: شامل اسکن بدن، تنفس دیافراگمی، تمرین مراقبه راه رونده و آموزش تمرکز بر لحظه حال.
- تمرینات تاب آوری: شامل بازسازی شناختی، شناسایی الگوهای ناکارآمد فکری، حل مسئله هیجان مدار و آموزش خوش بینی واقع گرایانه.
- تمامی جلسات با استفاده از فعالیت های عملی، بحث های گروهی، تمرینات خانگی و بازخورد منظم طراحی شده اند تا مشارکت فعال دانش آموزان را در فرایند یادگیری تسهیل کنند.

روش تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده های حاصل از این پژوهش، از ترکیبی از روش های آماری توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم افزار آماری متناسب SPSS بهره گرفته شد. تحلیل های آماری به شرح زیر انجام گرفت:

۱. آزمون t برای گروه های مستقل: به منظور مقایسه میانگین نمرات استرس و هوش هیجانی بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون، از آزمون t مستقل استفاده شد. این آزمون امکان بررسی تفاوت های معنادار آماری میان دو گروه غیر وابسته را فراهم می سازد و برای تعیین اثربخشی مداخله در مقایسه با شرایط معمول کاربرد دارد.
۲. تحلیل واریانس (ANOVA): در مواردی که مقایسه بیش از دو گروه یا چند سطح متغیر صورت گرفته باشد، از تحلیل واریانس یک طرفه یا دوطرفه استفاده خواهد شد. این تحلیل به منظور بررسی تفاوت های معنادار میانگین ها در شرایط مختلف تجربی مورد استفاده قرار می گیرد و می تواند اثرات اصلی و متقابل متغیرهای مستقل را بر متغیر وابسته آشکار سازد.
۳. تحلیل کوواریانس (ANCOVA): برای کنترل تأثیر احتمالی متغیرهای مزاحم و پیش آزمون ها، و نیز بررسی تأثیر خالص مداخله آموزشی (ذهن آگاهی و تاب آوری) بر کاهش استرس و افزایش هوش هیجانی، از تحلیل

کوواریانس استفاده شد. این روش آماری با تنظیم اثر متغیرهای همپراکنشی، توان تبیینی دقیق تری از تأثیر مداخله را فراهم می کند.

در تمامی تحلیل ها، سطح معناداری برابر با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. همچنین مفروضات آماری مانند نرمال بودن توزیع داده ها، همگنی واریانس ها و خطی بودن روابط پیش از اجرای آزمون ها مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته ها

نتایج آزمون t مستقل (جدول ۱) نشان داد که بین میانگین نمرات استرس در گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($t = -4.78, p < 0.01$).

جدول ۱. مقایسه میانگین نمرات استرس در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون (آزمون t مستقل)

گروه	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)	t	df	Sig. (2-tailed)
آزمایش	۱۸.۴۰	۳.۶۵	-۴.۷۸	۹۸	۰.۰۰۰
کنترل	۲۳.۸۵	۴.۲۱			

همچنین تحلیل کوواریانس (جدول ۲) نشان داد که پس از کنترل پیش آزمون، آموزش های ذهن آگاهی و تاب آوری به طور معناداری باعث افزایش هوش هیجانی شدند ($F = 18.39, p < 0.01$).

جدول ۲. تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر آموزش بر هوش هیجانی با کنترل نمرات پیش آزمون

منبع واریانس	مجموع مربعات (SS)	df	میانگین مربعات (MS)	F	سطح معناداری (Sig.)
پیش آزمون	۱۵۴.۷۲	۱	۱۵۴.۷۲	۱۲.۸۹	۰.۰۰۱
گروه (مداخله)	۲۲۰.۹۵	۱	۲۲۰.۹۵	۱۸.۳۹	۰.۰۰۰
خطا	۱۱۶۵.۸۴	۹۶	۱۲.۱۴		
کل	۱۵۴۱.۵۱	۹۸			

نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در گروه آزمایش (جدول ۳) بیانگر کاهش پایدار سطح استرس در سه مرحله ارزیابی است ($F = 22.47, p < 0.01$).

جدول ۳. مقایسه نمرات استرس در سه مرحله ارزیابی (پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری) در گروه آزمایش

منبع واریانس	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	(Sig.) سطح معناداری
زمان (مرحله ارزیابی)	۴۰۲.۳۵	۲	۲۰۱.۱۸	۲۲.۴۷	۰.۰۰۰
خطای درون گروهی	۸۶۴.۱۶	۹۸	۸.۸۲		

بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش با نظریه ذهن آگاهی کابات زین (Kabat-Zinn, ۲۰۰۵) و مدل تاب آوری روان شناختی ماستن (Masten, ۲۰۰۱) هم راستا هستند. به نظر می رسد ترکیب مداخلات ذهن آگاهی و تاب آوری اثری هم افزا (سینرژیک) ایجاد می کند که از طریق چند سازوکار عصبی روانی قابل تبیین است:

- کاهش واکنش پذیری ساختار آمیگدال از طریق تمرینات تمرکز آگاهانه؛
 - تقویت شبکه های عصبی ناحیه پیش پیشانی مرتبط با تنظیم هیجان و بازداری شناختی؛
 - شکل گیری باورهای فراشناختی و ادراک خودکارآمدی در مواجهه با چالش های روانی.
- در مقایسه با مطالعات پیشین، نتایج این پژوهش مؤید یافته های تحقیقات قبلی در این زمینه است. به طور مشخص، پژوهش های کابات زین (Kabat-Zinn, ۲۰۰۳) نقش کلیدی تمرینات ذهن آگاهی در کاهش سطوح استرس را تأیید کرده اند. همچنین، گولمن (Goleman, ۱۹۹۵) در چارچوب نظریه هوش هیجانی خود، بر اهمیت این سازه در ارتقای مهارت های مقابله ای و سازگاری اجتماعی تأکید داشته است. افزون بر این، یافته های ریویچ و شاته (Reivich & Shatté, ۲۰۰۲) نیز نقش تاب آوری را به عنوان عاملی محافظ در کاهش فشارهای روانی و بهبود عملکرد فردی برجسته کرده اند. در مجموع، نتایج این پژوهش به طور معناداری از ادبیات نظری و تجربی موجود پشتیبانی می کند و بر کارآمدی آموزش های ذهن آگاهی و تاب آوری در ارتقای سلامت روان دانش آموزان مهر تأیید می نهد.

نتیجه گیری

یافته های این پژوهش به روشنی نشان می دهند که آموزش مهارت های ذهن آگاهی و تاب آوری تأثیر معنادار و اثربخشی بر بهبود شاخص های سلامت روان دانش آموزان دارد. به طور مشخص، کاهش چشمگیر سطوح استرس در گروه آزمایش پس

از دریافت مداخلات آموزشی، و هم‌زمان افزایش معنادار نمرات هوش هیجانی در همین گروه، مؤید آن است که این دو مهارت روان‌شناختی می‌توانند نقش کلیدی در توانمندسازی هیجانی و روانی نوجوانان ایفا کنند.

این نتایج نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی، با ارتقای خودآگاهی و مدیریت هیجانات، و تاب‌آوری، با تقویت قدرت مقابله با دشواری‌ها، می‌توانند به‌عنوان ابزارهایی کارآمد در بهبود سلامت روانی، ارتقای تعاملات اجتماعی، و کاهش فشارهای تحصیلی در محیط مدرسه به‌کار گرفته شوند. از این منظر، آموزش این مهارت‌ها نه تنها جنبه درمانی، بلکه بُعد پیشگیرانه نیز دارد و می‌تواند در قالب برنامه‌های رسمی و غیردرسی، جایگاهی مؤثر در نظام تعلیم و تربیت کشور پیدا کند.

بدین ترتیب، نتایج این تحقیق علاوه بر تأیید یافته‌های مطالعات بین‌المللی در زمینه تأثیر مداخلات روان‌شناختی، ضرورت بومی‌سازی و گنجاندن آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری را در برنامه‌های پرورشی و روانی مدارس ایرانی یادآور می‌شود. بهره‌گیری از این رویکردها می‌تواند گامی مهم در جهت ارتقای تاب‌آوری نسل نوجوان و تقویت زیربنای سلامت روانی جامعه آینده‌ساز کشور باشد.

اکنون زمان آن فرا رسیده است که آموزش فراتر از محفوظات درسی رفته و در خدمت پرورش انسان‌هایی تاب‌آور، آگاه و متعادل هیجانی قرار گیرد؛ چرا که فردای جامعه، بازتاب امروز آموزش است.

محدودیت‌ها و پیشنهادها

- این تحقیق چند محدودیت عمده داشت که می‌تواند تأثیرات نتایج را تحت‌الشعاع قرار دهد:
- محدودیت‌های زمان‌بندی: دوره آموزشی کوتاه مدت بود و ممکن است اثرات بلندمدت این آموزش‌ها بر استرس و هوش هیجانی بررسی نشده باشد.
 - محدودیت‌های نمونه: نمونه تحقیق محدود به یک گروه از دانش‌آموزان در یک منطقه جغرافیایی خاص بود و این ممکن است نتایج را برای گروه‌های دیگر قابل تعمیم نکند.
 - ابزارهای اندازه‌گیری: استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی (پرسش‌نامه‌ها) ممکن است باعث خطای پاسخ‌دهی شود، زیرا شرکت‌کنندگان ممکن است تمایل داشته باشند تا نتایج را به‌طور مثبت گزارش دهند.
 - عدم کنترل تأثیر عوامل محیطی: بطور مثال فضای خانواده در ایجاد و کنترل استرس می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود، برنامه‌های آموزشی والد-محور برای تقویت اثرات بلندمدت طراحی و اجرا شود.
- پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران آموزشی با بهره‌گیری از نتایج این پژوهش، بستر لازم برای طراحی و اجرای دوره‌های رسمی ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری در مدارس را فراهم آورند؛ اقدامی که می‌تواند در بلندمدت به کاهش آسیب‌های روانی و ارتقای کارآمدی نظام آموزشی منجر شود.

منابع

- ۱- آبالان، محمد و سرخه، مریم و برزگر، ستاره و برزویی، فروزان، ۱۴۰۲، بررسی رابطه هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و خلاقیت دانش آموزان، هشتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.
<https://civilica.com/doc/۱۹۸۵۱۸۹>.
- ۲- کاکائی ح،، مشهدی فراهانی ز،، حقیقت ط،، شبرنگ صفرپور ع،، و زندگی ف، (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیز هوش و عادی. نشریه علمی رویکردهای پژوهشی نوین مدیریت و حسابداری، ۱۵۶-۱۶۸، ۶(۲۰)،
<https://majournal.ir/index.php/ma/article/view/۱۲۴۸>؛ Retrieved
- ۳- گلמן، دانیل؛ هوش هیجانی، ترجمه: نسرين پارسا، انتشارات رشد ۱۳۸۹
- ۴- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (۲۰۰۹). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, ۷۷(۵), ۱۰۰۲-۱۰۱۰.
- ۵- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (۱۹۸۳). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, ۲۴(۴), ۳۸۵-۳۹
- ۶- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (۲۰۰۷). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, ۲۹(۳), ۱۷۷-۱۹۰.
- ۷- Goleman, D. (۱۹۹۵). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- ۸- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., & Resnik, H. (۲۰۱۷). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, ۷۲(۶), ۴۴۳-۴۴۸
- ۹- Kabat-Zinn, J. (۲۰۰۳). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ۱۰(۲), ۱۴۴-۱۵۶.
- ۱۰- Kabat-Zinn, Jon. (۲۰۰۵). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. January ۵, ۲۰۰۵, Balance, ISBN-۱۳, ۹۷۸-۱۴۰۱۳۰۷۷۸۳
- ۱۱- Masten, A. S. (۲۰۰۱). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, ۵۶(۳), ۲۲۷-۲۳۸.
- ۱۲- Reivich, K., & Shatté, A. (۲۰۰۲). *The resilience factor: ۷ essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- ۱۳-
- ۱۴- Seligman, M. E. P. (۲۰۱۸). *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. Penguin Random House. April ۳, ۲۰۱۸.
- ۱۵- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (۲۰۱۱). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Teachers College Record*, ۱۱۳(۳), ۴۹۳-۵۲۸.

- ۱۶- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., & Cooper, J. T. (۲۰۰۲). Emotional intelligence and emotional well-being. *Journal of Social Psychology*, ۱۴۲(۶), ۶۹۸-۷۰۸