

مقایسه تأثیرآموزش مهارت‌های زندگی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر هوش هیجانی دانش آموزان دختر*

نسرین ترابی صائبین^۱ ◎ دکتر شعله لیوارجانی^۲ ◎ دکتر معصومه آزموده^۳ ◎ دکتر اکبر رضایی^۴

چکیده: هدف از پژوهش حاضر مقایسه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر هوش هیجانی دانش آموزان دختر بوده است. روش پژوهش نیمه تجربی (پیش آزمون - پس آزمون) با استفاده از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. ۶۰ نفر از دانش آموزان پایه نهم دبیرستانهای دخترانه ناحیه ۳ تهران (روشنگران، بامداد پارسی، نرجس) در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ که دارای نمرات پایین تر در مقیاس هوش هیجانی بار-آن (۱۹۹۷) بودند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (هر گروه ۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفری) قرار گرفتند. برای گروه اول آموزش مهارت‌های زندگی (۱۰ جلسه؛ هر هفته یک جلسه یک‌وکینم تا دو ساعته) و برای گروه دوم آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (۸ جلسه؛ هر هفته یک جلسه دو ساعته) اعمال شد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. همه آزمودنیها بیش از آغاز آموزش و پس از آن، پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن (۱۹۹۷) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره استفاده شده است. نتایج نشان داد که میانگین نمرات در متغیر هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در گروه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارت‌های زندگی و در گروه آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری افزایش یافته است. در کل می‌توان نتیجه گرفت که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش هوش هیجانی دانش آموزان دختر مؤثر تراز آموزش مهارت‌های زندگی است.

کلید واژگان: دانش آموزان، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، مهارت‌های زندگی، هوش هیجانی

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۳/۱۰

تاریخ دریافت: ۹۹/۸/۱

* این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول است.

- ۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
- ۲. نویسنده مسئول؛ استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
- ۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
- ۴. استاد گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

نوجوانی یکی از مهمترین دوره‌های زندگی است که نوجوان در آن تغییرات و فشارهای زیادی را اعم از مسائل زیستی، روانی و اجتماعی تجربه می‌کند و برای گذر از این مرحله به صورت مفید و مؤثر نیازمند سلامت روان و توانمندی‌هایی است که بتواند مشکلات را به صورت ثمربخش حل کند و به موقفيتهای و هدفهای موردنظر خود برسد (حسینی کفسدار، ۱۳۹۷)، از نظر آماری یک پنجم جمعیت جهان را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند که ۸۵ درصد از این جمعیت ۱/۲ میلیاردی ساکن کشورهای در حال توسعه‌اند و در ایران در حدود ۱۵ میلیون نفرند.

هوش هیجانی^۱ یکی از موضوعاتی است که نظر پژوهشگران زیادی را به خود جلب کرده است و در موقفيتهای افراد نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای دارد (فتحی، جولایی، رخشانی و همتی، ۱۳۹۹). هوش هیجانی توانایی تشخیص هیجان خود و دیگران و تنظیم هیجانها در موقفيتهای اجتماعی است که در تشریح و تفسیر جایگاه هیجانها در توانمندی‌های انسانی سعی دارد، به طوری که افراد را به خودکنترلی مبتنی بر خودآگاهی برساند (کوچوارا و بولوک، ۲۰۰۹). بررسیها نشان می‌دهند افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند از نظر اجتماعی متوازن، خوش‌بُرخورد و بشاش‌اند؛ در برابر افکار نگران‌کننده یا ترس‌آور مقاوم‌اند و در زمینه خدمت به مردم یا حل مشکلات، قبول مسئولیت و برخورداری از دیدگاهی اخلاقی، ظرفیتی قابل توجه دارند و در ارتباط خود با دیگران همدلی و توجه نشان می‌دهند (چو، زین و حسن، ۲۰۱۳). نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که هوش هیجانی بالا در دانش‌آموزان با سلامت روان (کردگار و جاویدی، ۱۳۹۶) و فقدان آسیب روانی (جوزف^۲ و همکاران، ۲۰۱۵)، سازگاری اجتماعی (یارمحمدیان و شرفی‌راد، ۱۳۹۰)، مدیریت هیجان، بهبود ارتباطات و حل تعارض سازنده (کودیر و کودیر، ۲۰۱۷) همراه است. پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که فقدان هوش هیجانی در همه افراد بهویژه در نوجوانان و جوانان می‌تواند آثار مخربی را در زمینه‌های فردی و اجتماعی ایجاد کند و به عکس، تحصیل و تقویت آن، زمینه‌ساز موقفيتهای بزرگ می‌شود (سولمان^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه ضروری است که نوجوانان برای ارتقای هوش هیجانی خود به منظور سازگاری بهتر با مقتضیات زندگی و دستیابی به فرصتهای بهتر، مهارت و آموزش‌های لازم را کسب کنند. از جمله این آموزشها می‌توان به آموزش مهارت‌های زندگی^۴ و آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی^۵ اشاره نمود (حسینی کفسدار، ۱۳۹۷؛ سپهر و اکبری امرغان، ۱۳۹۳).

1. Emotional intelligence
2. Koczwara & Bullock
3. Chew, Zain & Hassan
4. Joseph
5. Codier, E., & Codier, D. D.
6. Suleman
7. Life skills training
8. Mindfulness-based Stress Reduction Therapy (MBSR)

یونیسف برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان مدلی برای پیشگیری از آسیبهای روانی-اجتماعی به جهانیان معرفی کرده است (پیک^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). سازمان بهداشت جهانی^۲ بر این عقیده است که آموزش مهارت‌های زندگی راهگشای ارتقا و افزایش سلامت کودکان و نوجوانان و شامل چندین مهارت و توانایی اصلی و اساسی است. این مهارت‌ها عبارت‌اند از: (۱) مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، (۲) مهارت‌های ارتباط، روابط میان-فردی، (۳) مهارت‌های تصمیم‌گیری، حل مسئله، (۴) مهارت‌های تفکر خلاق، تفکر انتقادی و (۵) مهارکردن هیجانات، مقابله با استرس (میرزاپی و حسنی، ۱۳۹۴). پژوهشها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بر هوش هیجانی و شادکامی (لولتی و همکاران، ۲۰۱۲؛ ویسه، راضی و مشهدی‌فراهانی، ۱۳۹۵)، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری (عسگری، احتمام‌زاده و نقابدار، ۱۳۹۳)، توانایی برقراری ارتباط مثبت، عزت نفس و ابراز وجود (ساجدی، آتش‌پور، کامکار و صمصم‌شیریعت، ۱۳۸۸) در نوجوانان مؤثر واقع شود.

از سویی، ذهن‌آگاهی و تمرینات مراقبه آگاهانه نیز تأثیری معنادار بر تنظیم هیجان و ارتقای مهارت‌های هیجانی و هوش هیجانی می‌گذارند (کومار، فلدمن و هیز^۳، ۲۰۰۸؛ گل‌شکوه و نریمیسا، ۱۳۹۶). ذهن‌آگاهی نوعی آگاهی داشتن به شیوه‌ای خاص، در لحظه حال و بدون قضاوت نسبت به تجربیات پدیدارشده در هر لحظه است (یانگ^۴، ۲۰۱۱). رایج‌ترین روش آموزش ذهن‌آگاهی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی است که کاباتزین^۵ (۲۰۰۳) آن را به صورت یک برنامه گروهی تدوین کرده است و به شکل برنامه کاهش استرس و برنامه آرامش‌آموزی شناخته می‌شود. هر چند هدف اصلی ذهن‌آگاهی آرام‌سازی نیست، اما مشاهده رویدادهای منفی بدون هیچ‌گونه قضاوی درباره آنها یا بدون برانگیختگی فیزیولوژیک سبب بروز آرامش می‌شود (کوری^۶ و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج برخی مطالعات نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود بی‌نظمی هیجانی (کیانی و هادیان‌فرد، ۱۳۹۵)، ارتقای هوش هیجانی (چرونسوک مونگ‌کول^۷، ۲۰۱۴)، کاهش استرس، افسردگی و اضطراب (شریف‌پور، منشی و سجادیان، ۲۰۱۹)، روابط میان-فردی (اسکورانسکی، کوتسرورث و لوئنکن‌هایمر^۸، ۲۰۱۹) و همدلی (دلافوته آنوسیبا^۹ و همکاران، ۲۰۱۹) مؤثر است.

بر این اساس، سپهر و اکبری امرغان (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر مشهد پرداخته و به این نتیجه رسیده‌اند که تغییر

1. Pick
2. World Health Organization
3. Kumar, Feldman & Hayes
4. Young
5. Kabat-Zinn
6. Khoury
7. Charoensukmongkol
8. Skoranski, Coatsworth & Lunkhenheimer
9. De la Fuente-Anuncibay

در هوش هیجانی دانش آموزان نشانه توانایی بالای آموزش گروهی ذهن آگاهی در ایجاد تغییر در خصیصه های شخصیتی است. رودریگز- لدو^۱ و همکاران (۲۰۱۸) نیز در نتایج تحقیقات خود نشان دادند که میان ذهن آگاهی و هوش هیجانی در میان نوجوانان ۱۱ تا ۱۴ ساله اسپانیا رابطه وجود دارد، در حالی که نریمانی، زاهد و گل پور (۱۳۹۱) در مطالعه ای اظهار داشته اند که میان ذهن آگاهی و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه پیام نور مازندران رابطه وجود ندارد.

بر اساس یافته های پژوهش های پیشین، دانش آموزان دختر با توانمندی هیجانی، بهتر می توانند با چالش های زندگی مواجه شوند، هیجانها را به گونه ای مؤثر تر تنظیم کنند و سلامت روانی بیشتری در روابط اجتماعی داشته باشند. بر اساس لزوم مداخله بجا در این زمینه و کارآمد بودن آموزش های مهارت های زندگی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ارتقای هوش هیجانی دانش آموزان دختر و خلاصه پژوهشی در زمینه مقایسه روش های آموزشی مذکور، هدف از انجام دادن پژوهش حاضر مقایسه تأثیر آموزش مهارت های زندگی و ذهن آگاهی بر هوش هیجانی دانش آموزان دختر بوده است.

روش شناسی

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی به روش پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. از میان جامعه آماری پژوهش که شامل همه دانش آموزان پایه نهم دبیرستانهای دخترانه نواحی بیستگانه آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ بود، نمونه آماری پژوهش متشکل از ۶۰ دانش آموز پایه دهم دبیرستانهای دخترانه (روشنگران، بامداد پارسی و نرجس) نواحی بیستگانه شهر تهران که دارای نمرات پایین تر در مقیاس هوش هیجانی بار- آن (۱۹۹۷) بودند با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آموزش مهارت های زندگی و آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (هر گروه ۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) جایدهی شده اند.

ملاک های ورود آزمودنی ها به گروه عبارت بودند از ۱. دانش آموزانی که ۱۶ سال تمام داشتند، ۲. دانش آموزانی که نمرات پایین تر در مقیاس هوش هیجانی بار- آن (۱۹۹۷) داشتند، ۳. دانش آموزانی که مصرف داروهای روانپیشگی و درمان روانشناختی همزمان با هدف درمان نداشتند، ۴. دانش آموزانی که به شرکت در مطالعه تمایل داشتند و ۵. داشتن رضایت نامه کتبی از سوی والدین دانش آموز. ملاک های خروج از مطالعه عبارت بودند از: ۱: دانش آموزانی که تمایل به شرکت در پژوهش نداشتند، ۲. دانش آموزانی که والدین آنها رضایت کتبی ندادند، ۳. دانش آموزانی که در یکی از جلسات آموزشی غایب بودند.

پس از دریافت مجوز از اداره آموزش و پرورش شهر تهران و کسب رضایت دانش آموزان و خانواده ها، پرسشنامه ها به صورت آنلاین در سایت مدارس طراحی و در اختیار دانش آموزان دختر قرار گرفت. دانش آموزان پرسشنامه را تکمیل و از میان آنان، دانش آموزانی که معیارهای ورود به مطالعه داشتند،

1. Rodríguez-Ledo

با تماس تلفنی دعوت به همکاری شدند (حدود ۶۰ نفر). پس از حضور دانش‌آموزان و برقراری ارتباط پژوهشگر با شرکت کنندگان، به پرسشهای دانش‌آموزان پاسخ داده شد و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها نیز توضیح داده شد. پس از اجرای پیش‌آزمون شرکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش (گروه ۱: آموزش مهارت‌های زندگی و گروه ۲: آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی) و یک گروه ۲۰ نفری گواه تقسیم شدند. پس از انتخاب گروه‌های آزمون، در جلسه مقدماتی گروه‌های آزمایش، به بیان خلاصه‌ای از اهداف و آموزشهای مهارت زندگی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی پرداخته شد. دانش‌آموزان گروه آزمایش ۱ به صورت گروهی در جلسات برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (۱۰ جلسه: هر هفته یک جلسه یک‌و نیم تا دو ساعته) و دانش‌آموزان گروه آزمایش ۲، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (۸ جلسه: هر هفته یک جلسه دو ساعته) را دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی، پس آزمونها در هر سه گروه مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. یادآوری می‌شود که برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش پس از اینکه از هر سه گروه پس آزمون به عمل آمد، آموزشهای مذکور برای گروه کنترل نیز اجرا شدند.

◎ ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس هوش هیجانی بار- آن^۱ (۱۹۹۷): این آزمون، ۹۰ سؤال و ۱۵ مقیاس دارد که عبارت‌انداز مقیاس روابط درون- فردی (شامل خرد مقیاسهای خودآگاهی هیجانی، عزت‌نفس، قاطعیت، استقلال و خودشکوفایی)، مقیاس روابط میان- فردی (شامل خرد مقیاسهای همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط میان- فردی)، مقیاس سازگاری (واقعیت‌سنじ، انعطاف‌پذیری و مشکل‌گشایی)، مقیاس مقابله با فشار (تحمل فشار و کنترل تکانه) و مقیاس خلق کلی (خرستنی، خوشبینی). پاسخهای آزمون نیز روی یک مقیاس پنج درجه‌ای در طیف لیکرت (کاملاً موافق، موافق، تا حدودی، مخالف و کاملاً مخالف) تنظیم شده است که از سوی بار- آن روی ۳۸۳۱ نفر از ۶ کشور (۴۸/۸ درصد مرد و ۵۱/۲ درصد زن) به طور نظاممند در آمریکای شمالی هنجاریابی شده است. نتایج هنجاریابی نشان داده که آزمون از حد مناسبی از اعتبار و روایی برخوردار است. در پژوهشی که دهشیری (۱۳۸۲) روی دانشجویان دانشگاه‌های تهران انجام داده، از روش بازآزمایی و روش آلفای کرونباخ برای محاسبه پایایی استفاده شده است. در روش بازآزمایی ضریب همبستگی نمرات نوبت اول و نوبت دوم که با فاصله زمانی یک ماه انجام شده، برای ۳۵۰ نفر از آزمودنیها میانگین ضرایب پایایی برای ۱۵ خرد مقیاس هوش هیجانی پس از یک ماه معادل ۰/۷۳ محسوبه شده است. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون، نشانگر هوش هیجانی بالا و به عکس است (عرشی، صیاد و فرمانی، ۱۳۹۳). در این پژوهش از نمره کل هوش هیجانی استفاده شده است.

1. Bar-On Emotional Quotient Inventory

۲. پروتکل آموزش مهارت‌های زندگی: در پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های زندگی از کتاب آموزش مهارت‌های زندگی ورنون^۱ (۱۳۹۵، ترجمه فیروزبخت) اقتباس شده و طی ده جلسه (هفته‌ای یک جلسه یک‌و نیم تا دو ساعته) برای گروه آزمایش یک به مورد اجرا درآمده است (جدول ۱).

جدول ۱. شرح کلی جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه اول	خوش‌آمدگویی، معرفی مربی و افراد در قالب بازی، توضیح در مورد ضرورت آموزش و فواید یادگیری مهارت‌های زندگی در دوران نوجوانی، آموزش مهارت خودآگاهی شامل هویت و هویت‌پذیری، عزت نفس و تاب آوری، شناخت ویژگیها و صفات خود، توانایی، استعدادها و پیشرفت‌ها، تصویر واقع‌بینانه از خود.
جلسه دوم	مرور محتوای جلسه اول، ادامه آموزش مهارت خودآگاهی شامل فواید خودآگاهی، ویژگیهای افراد خودآگاه، انسجام فعالیتهای انفرادی و گروهی مهارت خودآگاهی، جمعبندی و پاسخ به ابهامات جلسات اول و دوم.
جلسه سوم	آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر شامل تعریف ارتباط و انواع آن، آموزش اهمیت، عناصر و اجزای ارتباط و موانع ارتباط مؤثر، آموزش تفاوت میان گوش دادن فعال و غیرفعال.
جلسه چهارم	مرور محتوای جلسه سوم، آموزش روشهای مؤثر برای گوش دادن فعال، فعالیتهای گروهی مهارت برقراری ارتباط مؤثر، جمعبندی جلسات سوم و چهارم.
جلسه پنجم	آموزش مهارت روابط میان-فردی مؤثر شامل اهمیت روابط میان-فردی، معرفی حوزه‌های برقراری ارتباط، اهمیت دادن به احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد مقابله (همدلی).
جلسه ششم	مرور محتوای جلسه پنجم، ادامه آموزش مهارت روابط میان-فردی مؤثر شامل آموزش قواعد حل اختلاف و رعایت نوبت در حل اختلاف (در دو نقش گوینده و شنونده)، ابراز وجود و نه گفتن، انجام دادن فعالیتهای انفرادی و گروهی، جمعبندی و پاسخ به ابهامات جلسات پنجم و ششم.
جلسه هفتم	آموزش مهارت مقابله با استرس شامل تعریف انواع استرس، آموزش راهبردهای مقابله با استرس و ارائه توصیه‌هایی برای مقابله سازگارانه با ناکامی، آموزش مدیریت مالی و تنظیم وقت.
جلسه هشتم	مرور محتوای جلسه هفتم، ادامه آموزش مهارت مقابله با استرس، انجام دادن تمرین آرمیدگی عضلانی، انجام دادن حرکات آرامبخش و تمرين تنفس، انجام دادن فعالیت انفرادی مربوط به مهارت مقابله با استرس، جمعبندی و پاسخ به ابهامات جلسات هفتم و هشتم.
جلسه نهم	آموزش مهارت حل مسئله شامل آموزش انواع مقابله‌های مسئله-مدار و هیجان-مدار، آموزش گامهای حل مسئله (تعریف مسئله، بارش فکری، سود و زیان راحلهای، انتخاب و اجرای راه حل، بررسی و رفع موانع در حل مسئله).
جلسه دهم	مرور محتوای جلسه نهم، انجام دادن فعالیت گروهی برای حل چند نمونه مسئله شخصی و اجتماعی، پاسخ به ابهامات در مورد مهارت‌های یادگیری شده، وداع با گروه.

1. Vernon

۳. پروتکل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی: در این پژوهش از برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برگرفته از کتاب تکنیکهای ذهن آگاهی وزیری (۱۳۹۷) استفاده شده است. پروتکل حاضر بر اساس راهنمای برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کاباتزین (۲۰۰۳) تدوین شده است که در پژوهش‌های متعددی در ایران اثربخشی آن به اثبات رسیده است (مانند امیدی و زرگر، ۲۰۱۴ و امیدی، محمدی، زرگر و اکبری، ۲۰۱۳). در پژوهش حاضر گروه آزمایشی دو طی ۸ جلسه دو ساعته (هفت‌های یک جلسه) تحت آموزش مذکور قرار گرفتند. دستور ثابت هر جلسه شامل مرور تکالیف خانگی جلسه گذشته، بازخورد و رفع اشکالات به وجود آمده، آموزش مطالب و تکنیکهای در نظر گرفته شده، مهارتهای مراقبه و در نهایت ارائه تکالیف خانگی برای جلسه آتی بود (جدول ۲).

جدول ۲. جلسات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسه اول	تعیین خطمشی همه جلسات، معرفی اعضای گروه، قوانین حضور در جلسات، معرفی مفهوم ذهن آگاهی، تمرین مراقبه خودن کشمکش و تنفس آگاهانه، تعیین تکلیف خانگی خودن و تنفس آگاهانه.
جلسه دوم	معرفی مراقبه وارسی بدن و اجرای آن، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، بحث در مورد تفاوت میان افکار و احساسات، توضیح چرخه درد، آموزش مراقبه در حالت نشسته، تعیین تکلیف خانگی تنفس آگاهانه و مراقبه وارسی بدن.
جلسه سوم	انجام مجدد مراقبه وارسی بدن، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، توضیح رابطه نزدیک ذهن و بدن، توضیح رابطه میان افکار منفی، هیجان و درد، معرفی تمرین مراقبه نشسته، تعیین تکلیف خانگی وارسی بدن و مراقبه نشسته و توجه به رابطه افکار منفی، هیجان و درد.
جلسه چهارم	تعريف استرس و رابطه آن با سلامتی و عملکرد، تمرین ۵ دقیقه‌ای دیدن و شنیدن آگاهانه، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، بحث پیرامون بدن در زمان حال، مشاهده و توجه به افکار به عنوان افکار نه حقایق، مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، صدای افکار، تعیین تکلیف خانگی مراقبه وارسی بدن، نشستن آگاهانه با تمرکز بر تنفس و آگاهی از تأثیر و قایع خوشایند بر احساس و افکار و حسنهای بدنی.
جلسه پنجم	انجام دادن مراقبه نشسته با تأکید بر ادراک احساس بدن، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، معرفی مراقبه پیاده‌روی آگاهانه، نحوه برخورد با هیجانات منفی و پذیرش قاطعانه، تعیین تکلیف خانگی مراقبه وارسی بدن، نشستن و پیاده‌روی آگاهانه، بررسی آگاهی از تأثیر و قایع خوشایند بر احساس، افکار و حسنهای بدنی.
جلسه ششم	بحث پیرامون ماندن در زمان حال و متفاوت دیدن افکار، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، نقش ذهن آگاهی در پاسخ به استرس روزمره، آموزش مراقبه نشسته طولانی‌مدت، آموزش مهارت گوش دادن فعال و اظهارنظر جرأتمندانه، تعیین تکلیف خانگی مراقبه وارسی بدن، نشستن، پیاده‌روی و تنفس آگاهانه، واکنش بدون انتخاب آگاهانه (روزمره) و پاسخ به انتخاب آگاهانه در ارتباط خود و دیگران.
جلسه هفتم	مراقبه نشستن طولانی با آگاهی از تنفس و بدن، اصوات و سیس افکار، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، معرفی سیکهای حل تعارض، آموزش مهارت نه گفتن و مذاکره، تعیین تکلیف خانگی مراقبه طولانی‌مدت نشسته و مراقبه ایجاد مشکل و مشاهده ارتباط میان خلق، درد، فعالیت و تمرینات مراقبه‌ای.
جلسه هشتم	انجام دادن مراقبه نشسته طولانی‌مدت و وارسی بدن، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، بازنگری مطالب گذشته و بحث در مورد موضع موجود در بهکارگیری روشها، علت‌بایی و رفع آن برای انجام دادن تمرینات مستمر، جمع‌بندی و وداع با گروه.

سرازجام داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS25 تجزیه و تحلیل شدند. در بخش توصیف داده‌ها از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره با پیش‌فرضهای نرمال بودن توزیع نمرات از طریق آزمون شاپیرو ویلک، مفروضه همگنی شبیه رگرسیونها با استفاده از اثر متقابل گروه \times پیش‌آزمون و آزمون لوین برای همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروهها استفاده شده است.

■ یافته‌ها

در جدول ۳ یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مربوط به نمرات هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن پیش و پس از آموزش برای گروههای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳. شاخصهای توصیفی متغیر هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در افراد نمونه در گروه آموزش مهارت‌های زندگی،

آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی و کنترل در پیش‌آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس آزمون		میانگین تعییل شده
		میانگین معیار	انحراف معیار	میانگین معیار	انحراف معیار	
آموزش مهارت‌های زندگی		۲۰.۸/۲۵	۱۶/۲۲	۳۲.۸/۷۰	۱۴/۵۹	۳۲۸/۸۱
هوش هیجانی		۲۱۲/۲۵	۱۸/۶۰	۳۱۶/۳۵	۱۷/۰۱	۳۱۶/۱۲
کنترل		۲۰.۸/۱۵	۲۲/۷۳	۲۲۰/۷۵	۱۳/۸۰	۲۲۰/۸۷
آموزش مهارت‌های زندگی		۵۶/۱	۸/۲	۶۵/۷	۹/۴	۶۶
روابط درون-فردی	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۵۷/۹	۷/۶	۷۲	۸/۱	۷۰/۵
	کنترل	۵۴/۹	۷/۶	۵۷/۹	۸/۵	۵۹/۱
آموزش مهارت‌های زندگی		۳۳/۴۸	۴/۸۶	۳۷/۹۸	۵/۴	۴۰/۱۴
روابط میان-فردی	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۳۲/۴	۳/۹۶	۴۰/۸۶	۴/۳۲	۴۳/۵۶
	کنترل	۴۰/۱۴	۵/۷۶	۴۲/۶۶	۶/۸۴	۳۷/۹۸
آموزش مهارت‌های زندگی		۳۰/۷۸	۵/۰۴	۳۶/۳۶	۵/۵۸	۳۷/۰۸
سازگاری	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۳۳/۳	۵/۴	۴۱/۲۲	۶/۳	۳۹/۶
	کنترل	۳۰/۰۶	۵/۵۸	۳۲/۰۴	۵/۷۶	۳۲/۹۴

جدول .۳ (ادامه)

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	میانگین تعديل شده	میانگین انحراف معیار
		میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف معیار
		آموزش مهارت‌های زندگی	۲۰/۴	۳/۲۴	۲۴/۱۲
مقابله با فشار		کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۲۰/۵۲	۲/۵۲	۲۶/۵۲
	کنترل		۲۳/۸۸	۴/۳۲	۲۵/۴۴
	آموزش مهارت‌های زندگی	۲۲/۴۴	۴/۲	۴/۵۶	۲۶/۱۶
خلق کلی		کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۲۱/۹۶	۳	۲۸/۲
	کنترل		۲۱/۲۴	۴/۴۴	۲۲/۳۲

برای مقایسه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است. شایان ذکر است که قبل از ارائه و بررسی نتایج آزمونهای مربوط به تحلیل فرضیه پژوهش، ابتدا آزمون پیش‌فرضهای تحلیل کوواریانس انجام گرفته است. پیش‌فرضهای مهم تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی شبیب رگرسیونها، همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروهها و همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس است. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ولیک استفاده شده و نتایج نشان داده که همهٔ متغیرها هم در پیش‌آزمون و هم در پس‌آزمون در سه گروه مورد مطالعه از توزیع نرمال پیروی می‌کنند ($p < 0.05$).

مفهومه همگنی شبیب رگرسیونها با استفاده از اثر متقابل گروه × پیش‌آزمون بررسی شده و نتایج نشان داده که مفروضه همگنی شبیب رگرسیونها برای هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن برقرار است ($p < 0.05$). نتایج آزمون m باکس نیز نشان داده که مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس مؤلفه‌های هوش هیجانی برقرار است ($p < 0.05$). همچنین مفروضه همگنی خطای واریانس متغیرهای وابسته در گروهها با استفاده از آزمون لوین بررسی شد. نتایج نشانگر آن است که خطای واریانس هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در سه گروه مورد مطالعه تفاوت معناداری ندارد ($p > 0.05$ ، بنابراین تمام مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره برقرار است).

برای مقایسه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مؤلفه‌های هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است. در این تحلیل ابتدا متغیر کلی چندمتغیری که متشکل از ترکیب وزنی مؤلفه‌های است در سه گروه مقایسه

و پس از آن آزمونهای تکمتغیری انجام شده است. برای مقایسه چندمتغیری از رویکرد لامبادای ویلکز استفاده شد. مقدار لامبادای ویلکز برابر $F = 14/32$ ، مقدار F برابر $14/32$ و سطح معناداری برابر 0.001 است. با توجه به کوچکتر بودن سطح معناداری از 0.05 نتیجه گرفته می‌شود که حداقل یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی در گروههای مورد مطالعه تفاوت معناداری دارد (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه ترکیب وزنی مؤلفه‌های هوش هیجانی در گروههای مورد مطالعه

نام آزمون	مقدار آزمون	F	مقدار df فرضیه	df خطای	سطح معناداری	مجذوراتا
لامبادای ویلکز	۰/۱۶۱	۱۴/۳۱۶	۱۰	۹۶	۰/۰۰۱	۰/۵۹۹

نتایج مفهومسازی تکمتغیری نشان می‌دهد که میزان روابط درون-فردی ($F = 14/43$, $p = 0.001$), روابط میان-فردی ($F = 17/98$, $p = 0.001$), سازگاری ($F = 21/40$, $p = 0.001$), مقابله با فشار ($F = 27/25$, $p = 0.001$) و خلق کلی ($F = 37/0$, $p = 0.001$) در دانشآموزان دختر در گروه آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و کنترل تفاوت معنادار دارد (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه مؤلفه‌های هوش هیجانی در پس آزمون در گروههای مورد مطالعه

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	مقدار F	سطح معناداری	مجذوراتا
اثر گروه	روابط درون-فردی	۷۳۲۱/۰۵	۲	۳۶۶۰/۵۳	۱۴/۴۳	۰/۰۰۱
	روابط میان-فردی	۶۲۹۶/۴	۲	۳۱۴۸/۲۰	۱۷/۹۸	۰/۰۰۱
	سازگاری	۶۸۴۵/۸۵	۲	۳۴۲۲/۹۳	۲۱/۴۰	۰/۰۰۱
	مقابله با فشار	۷۴۵۴/۷	۲	۳۷۲۷/۳۵	۲۷/۲۵	۰/۰۰۱
	خلق کلی	۱۳۷۳۶/۲۵	۲	۶۸۶۸/۱۳	۳۷/۰۰	۰/۰۰۱
اثر خطای	روابط درون-فردی	۱۳۱۸۶/۸	۵۲	۲۵۳/۵۹	۱۷۵/۰۶	۰/۳۵۷
	روابط میان-فردی	۹۱۰۳/۰۵	۵۲	۱۵۹/۹۲	۱۳۶/۷۹	۰/۴۰۹
	سازگاری	۸۳۱۶	۵۲	۷۱۱۳/۱۵	۱۸۵/۶۳	۰/۴۵۲
	مقابله با فشار	۹۶۵۲/۵	۵۲	۱۴۰۳/۰۵	۱۴۰۳/۰۵	۰/۵۱۲
	خلق کلی					۰/۵۸۷

بر اساس نتایج آزمون تعقیبی LSD ملاحظه می‌شود که میانگین نمرات هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (روابط درون - فردی، روابط میان - فردی، سازگاری، مقابله با فشار، خلق کلی) در گروه آموزش ذهن‌آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارت‌های زندگی و گروه کنترل به طور معناداری بیشتر است. همچنین در گروه آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است (جدول ۶)

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه‌های زوجی هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در گروههای مورد مطالعه

متغیر	مقایسه‌ها	میانگین تفاضل	خطای معیار اختلاف	سطح معناداری
	آموزش مهارت‌های زندگی - کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۱۲/۶۸۷	۴/۸۳۷	.۰/۰۱۱
هوش هیجانی	آموزش مهارت‌های زندگی - کنترل	۱۰/۷/۹۴۲	۴/۸۱۹	.۰/۰۰۱
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی - کنترل	۹۵/۲۵۵	۴/۸۳۸	.۰/۰۰۱
	آموزش مهارت‌های زندگی - کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	-۴/۲۹	۱/۳۵	.۰/۰۰۲
روابط درون - فردی	آموزش مهارت‌های زندگی - کنترل	۶/۸۷	۲/۰۱	.۰/۰۰۱
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی - کنترل	۱۱/۱۶	۲/۱۳	.۰/۰۰۱
	آموزش مهارت‌های زندگی - کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	-۳/۳۱۲	.۰/۶۶۶	.۰/۰۰۱
روابط میان - فردی	آموزش مهارت‌های زندگی - کنترل	۲/۰۸۸	۱/۰۰۸	.۰/۰۴۲
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی - کنترل	۵/۴۱۸	۱/۰۶۲	.۰/۰۰۱
	آموزش مهارت‌های زندگی - کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	-۲/۳۹۴	.۰/۶۴۸	.۰/۰۰۱
سازگاری	آموزش مهارت‌های زندگی - کنترل	۴/۱۲۲	.۰/۹۵۴	.۰/۰۰۱
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی - کنترل	۶/۵۱۶	۱/۰۰۸	.۰/۰۰۱

جدول ۶. (ادامه)

متغیر	مقایسه‌ها	میانگین تفاضل	خطای معيار اختلاف	سطح معناداری
آموزش مهارت‌های زندگی - کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی		-۲/۲۵۶	۰/۳۹۶	.۰۰۱
آموزش مهارت‌های زندگی - کنترل		۲/۰۰۴	۰/۵۸۸	.۰۰۱
آموزش ذهن آگاهی - کنترل		۴/۱۸۸	۰/۶۲۴	.۰۰۱
آموزش مهارت‌های زندگی - آموزش ذهن آگاهی		-۲/۰۷۶	۰/۴۵۶	.۰۰۱
آموزش مهارت‌های زندگی - کنترل		۴/۱۴	۰/۶۸۴	.۰۰۱
آموزش ذهن آگاهی - کنترل		۶/۲۱۶	۰/۷۳۲	.۰۰۱

■ بحث و نتیجه‌گیری ■

یافته‌های بهدست آمده از پژوهش نشان داد که میانگین نمره کل هوش هیجانی در گروه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارت‌های زندگی و در گروه آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری افزایش یافته است. درباره مقایسه اثربخشی آموزش‌های مذکور بر افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است، اما نتیجه بهدست آمده همسو است با نتایج لولتی و همکاران (۲۰۱۲)، ویسے و همکاران (۱۳۹۵) و مرادی و سنانی‌ذاکر (۱۳۸۵) مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی، شادکامی و کیفیت زندگی نوجوانان مؤثر است. اما نتایج پژوهش با نتایج مطالعه نریمانی و همکاران (۱۳۹۱) که مطرح کردند میان ذهن آگاهی با هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه پیامنور مازندران رابطه وجود ندارد، ناهمانگ است.

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان اظهار داشت که در دوره نوجوانی دانش‌آموزان دختر به تعادل هیجانی و عاطفی، درک ارزش وجودی خویشن، خودآگاهی، هدف‌گزینی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در برابر استرس، برقراری روابط سالم با دیگران و کسب مهارت‌های اجتماعی نیاز دارند (کریمی و فکری، ۱۳۹۲). در واقع در این دوره، نوجوانانی که دارای مهارت‌های

هوش هیجانی بالا هستند از حمایت اجتماعی بیشتر و احساس رضایتمندی بهتر برخوردارند و آنها بیشتر با عوامل استرس‌زای زندگی، سازگاری و انطباقی ضعیف‌تر خواهند داشت. از سویی هم آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی از این نظر که توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات فیزیکی و روانی بیشتر می‌کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را در پی دارد می‌تواند سبب شود که نوجوانان توانایی خود را بشناسند، با استرس‌های زندگی مقابله کنند، از نظر شغلی موفق و سازنده باشند و به عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت داشته باشند، زیرا یکی از جنبه‌های مهم درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی آن است که افراد می‌آموزند تا با هیجانات و افکار منفی مقابله نموده و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند (ستارپور ایرانقی و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین ذهن‌آگاهی به افراد در تعديل الگوهای رفتار منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند و با ترکیب سرزنش‌گی واضح دیدن تجربیات، می‌تواند تعییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید و با جلوگیری از نشخوار فکری باعث گسترش افکار جدید می‌شود (آذرگون، کجباف، مولوی و عابدی، ۱۳۸۸). بنابراین آموزش ذهن‌آگاهی با تأثیر بر مناطق مغزی کوتیکال مرتبط با شناخت و هیجان بر بهبود فرایندهای ذهنی مکانیزم‌های مغزی نظم‌جویی شناختی و هیجانی کمک می‌کند (تنگ، هولزل و پازنر، ۲۰۱۵).

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که میانگین نمرات در همه مؤلفه‌های هوش هیجانی در گروه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارت‌های زندگی و در گروه آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری افزایش یافته است. درباره مقایسه اثربخشی آموزشهای مذکور بر افزایش مؤلفه روابط درون - فردی نوجوانان تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است، اما نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش تیل^۱ و همکاران (۲۰۱۹) و نیز با نتایج مطالعه اسداللهی، سیدزاده دولی، فخری و پورمحمد شاندیز (۱۳۹۸) همسو است.

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان اظهار داشت که هوش هیجانی اساساً در ارتباطات تجلی پیدا می‌کند. در قلمرو شخصی، هوش هیجانی به قابلیتها، شایستگیها و توانمندیهایی می‌پردازد که ارتباط فرد را با خود تنظیم می‌کند. در این حوزه‌ها با مؤلفه‌هایی چون آگاهی به خود، اعتمادبه نفس، مدیریت هیجانها و ابتکار عمل سروکار داریم. شایستگی‌های این بخش در ارتباط با یکدیگر معنا پیدا می‌کنند و تقویت‌کننده یکدیگر بهشمار می‌آیند، به طوری که آگاهی دقیق نوجوانان از خود، زمینه مناسب را برای افزایش اعتمادبه نفس فراهم می‌آورد و مدیریت هیجانها نقشی بر جسته در افزایش اعتمادبه نفس ایفا می‌کند. به هر میزان که هیجانها در عمل بهتر مدیریت شوند و موفقیت در این زمینه شکل عملی پیدا

1. Tang, Hölzel & Posner
2. Teal

کند، باور فرد به خود افزایش می‌یابد. پژوهش‌های علوم اعصاب، نقش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را بر فرایندهای ذهنی و تأثیر آن بر مکانیسمهای مغزی که منجر به نظم‌جویی هیجانی می‌شود به تصویر کشیده‌اند (تنگ و همکاران، ۲۰۱۵). آموزش ذهن آگاهی با تقویت حضور ذهن و پذیرش بدون شرط و تقویت فرایندهای ذهنی به تعديل راهبردهای نظم‌جویی شناختی - هیجانی کمک می‌کند و در نتیجه بهبود هیجانات منفی، تنظیم هیجانات و در نهایت سلامت روان را در نوجوانان در پی خواهد داشت (اسداللهی و همکاران، ۱۳۹۸).

دیگر یافتهٔ پژوهش این بود که میانگین نمرات مؤلفه روابط میان-فردی (شامل خرد و مقیاسهای همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط میان-فردی) در گروه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارت‌های زندگی و در گروه آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل در پس‌آمون به طور معناداری افزایش یافته است. درباره مقایسه اثربخشی آموزش‌های مذکور بر افزایش مؤلفه روابط میان-فردی نوجوانان تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است، اما نتیجه بدست آمده با نتایج مطالعات عسکری و همکاران (۱۳۹۳) و قاسمیان (۲۰۱۷) هماهنگ است. در تبیین این یافتهٔ پژوهش می‌توان اظهار داشت که آموزش مهارت‌های زندگی از طریق مهارت‌های همدلی و روابط میان-فردی نقشی بسزا در فراگیری نحوه درک احساسات دیگران دارد و موجب می‌شود که نوجوانان تفاوت‌های فردی را بپذیرند و روابط میان-فردی را با افراد گوناگون بهبود بخشنند. در ضمن ذهن آگاهی احساس ارتباط و نزدیکی با دیگران را تقویت می‌کند. همچنین تمرينهای آموزش ذهن آگاهی، با افزایش آگاهی افراد نسبت به لحظه حال و اکنون، از طریق فنونی مانند توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و افراد ذهن آگاه با آگاهی بیشتری که درباره احساسها و واکنشهای خودشان دارند، می‌توانند درک کنند که دیگران چگونه می‌اندیشند و رفتار می‌کنند، از این‌رو به نظر می‌رسد که این آگاهی در روابط میان-فردی نوجوانان مؤثر باشد (اسکورانسکی و همکاران، ۲۰۱۹).

دیگر یافتهٔ پژوهش این بود که میانگین نمرات مؤلفه‌های سازگاری، مقابله با فشار و خلق کلی در گروه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارت‌های زندگی و در گروه آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل در پس‌آمون به طور معناداری افزایش یافته است. درباره مقایسه اثربخشی آموزش‌های مذکور بر افزایش مؤلفه‌های مقیاس سازگاری (واقعیت‌سننجی، انعطاف‌پذیری و مشکل‌گشایی)، مقیاس مقابله با فشار (تحمل فشار و کنترل تکانه) و مقیاس خلق کلی (خرسندی، خوشبینی) نوجوانان تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است، اما نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات ویسه و همکاران (۱۳۹۵) و مرادی و ثنائی‌ذاکر (۱۳۸۵) هماهنگ است. در حقیقت، فنون ذهن آگاهی با تمرکز بر حال و اکنون، موجب توقف استرس‌های درونی و آرامش و اطمینان عمیق درونی می‌شود، آگاهی از فعالیتهای روزمره را افزایش می‌دهد و زمینه‌ساز حل تعارضات

و مسائل میان-فردى و اجتماعى و در نتیجه سازگاری در نوجوانان می‌شود. همچنان، در آموزش ذهن آگاهی نوجوانان می‌آموزند که چرخه نشخوار فکری را متوقف کنند و از افکار منفی خود فاصله گیرند. آموزش انعطاف‌پذیری روی توجه، غنى‌سازی ذهنی، توقف نشخوار فکری، اصلاح باورهای مثبت و منفی غلط و نیز چالش با باورهای منفی مربوط به هیجانات، باعث کاهش افسردگی و نشخوار فکری می‌گردد و زمینه شادابی نوجوانان را فراهم می‌کند (آذرگون و همکاران، ۱۳۸۸).

تاکنون روش‌های درمانی متنوعی برای افزایش هوش هیجانی نوجوانان به کار گرفته شده است، اما در هیچ پژوهشی مقایسه تأثیر انواع درمان شناختی-رفتاری (ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و آموزش مهارت‌های زندگی) بر ارتقای هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر صورت نگرفته است، از این‌رو چنین مقایسه‌ای نقطه قوت این پژوهش است. از جمله محدودیتهای پژوهش حاضر تک‌جنسیتی بودن و امکان نداشتن اجرای برنامه‌های پیگیری بهمنظور دنبال کردن اثریخشی در طول زمان است.

به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر مؤثرتر از آموزش مهارت‌های زندگی است. با توجه به نتایج این پژوهش و تأیید آن از طریق پژوهش‌های پیشین، استفاده از آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کنار آموزش مهارت‌های زندگی پیشنهاد می‌شود تا به منزله برنامه‌ای مؤثر برای ارتقای هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر، از سوی همه روانشناسان و مشاوران مدارس کشور با هدف راهنمایی و کمک به معلمان و برای پیشگیری از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی روانی نوجوانان، مدنظر مسئولان آموزش و پرورش قرار گیرد.

منابع

REFERENCES

- آذرگون، حسن؛ کجبا، محمدمباقر؛ مولوی، حسین و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *دانشور رفتار*، ۱۶، ۲۰-۱۳.
- اسداللهی، جواد؛ سیدزاده دولیوی، ایمان؛ فخری، حسین و پورمحمد شاندیز، زهرا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش تندیگی بر کاهش نشانه‌های اضطرابی و بهبود نظام جویی شناختی-هیجانی نوجوانان با مشکلات اضطرابی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۱)، ۹-۱۸.
- حسینی کفشدار، عطیه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روانشناختی و هوش هیجانی نوجوانان شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۷-۹۶. پایان‌نامه جهت اخذ کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۲). هنجاریابی پرسنل‌نامه هیجانی بار-آن در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران و بررسی ساختار عاملی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ساجدی، سهیلا؛ آتش‌پور، سید‌حمدیم؛ کامکار، منوچهر و صمصم‌شیریعت، محمدرضا. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۱(۳۹)، ۱۴-۲۶.
- سپهر، فاطمه و اکبری‌امرغان، حسین. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر مشهد. سومین همایش ملی سلامت روان و تدرستی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان.
- ستارپور ایرانی، فریبا؛ جمالی قراخانلو، یاور؛ مرادی‌کیا، حامد و همتی، لیلا. (۱۳۹۷). مقایسه تاثیر تمرينات جسمانی و مهارت کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پسر. *طب توانبخشی*، ۷(۴)، ۱۴۳-۱۵۲.
- عرشی، مليحه؛ صیاد، معصومه و فرمانی، عذر. (۱۳۹۳). بررسی مقایسه‌ای هوش هیجانی بین دختران نوجوان در خانواده و در مراکز شبه خانواده شهر تهران. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۳(۳)، ۳۹-۴۷.
- عسگری، پرویز؛ احشام‌زاده، پروین و نقابدار، افروز. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر. *مجله روانشناسی اجتماعی*، ۳۰(۹)، ۲۱-۴۳.
- فتحی، فرانک؛ جولاوی، حسن؛ رخشانی، طبیه و همتی، عبدالرسول. (۱۳۹۹). ارزیابی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر هوش هیجانی نوجوانان حاشیه‌نشین کم‌پرخوردار قلعه‌نو شیراز در سال ۱۳۹۸. هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، مرکز مطالعات و تحقیقات علوم و فنون بنیادین در جامعه، تهران.
- کردگار، طبیه و جاویدی، حجت‌الله. (۱۳۹۶). رابطه بین هوش هیجانی، سلامت روان و استرس شغلی مادران با سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول. *زن و جامعه*، ۲(۲)، ۱۲۹-۱۴۴.
- کریمی، فریبا و فکری، سعیده. (۱۳۹۲). سنجش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی*، ۲۲(۶)، ۷۳-۸۵.
- کیانی، بهناز و هادیان‌فرد، حبیب. (۱۳۹۵). تأثیر درمان مبتنی بر آموزش مراقبه ذهن‌آگاهی بر بی‌نظمی هیجانی در نوجوانان ADHD غیر بالینی. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۵(۱)، ۱۱۸-۱۳۸.
- گل‌شکوه، فرزانه و نریمیسا، پریا. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر افزایش هوش هیجانی دانشجویان

دانشگاه آزاد اسلامی اندیمشک، کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روان‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرگان - دانشگاه علمی کاربردی شوستر، شیراز.

مرادی، امید و شناختی ذاکر، باقر (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله بر تعارضات والد-فرزند در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۵ (۲۰)، ۲۲-۳۸.

میرزای، سیدحسین و حسنی، جعفر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظام‌جویی شناختی هیجان نوجوانان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی*، ۷ (۲)، ۴۰۵-۴۱۷.

نریمانی، محمد؛ زاهد، عادل و گلپور، رضا. (۱۳۹۱). رابطه ذهن‌گاهی، سبک‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان. *فصلنامه علوم تربیتی*، ۵ (۱۹)، ۹۱-۱۰۵.

ورنون، آن. (۱۳۹۰). آموزش مهارت‌های زندگی: برای دوره اول متوسطه: رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و رشد خود، ترجمه مهرداد فیروزیخت (۱۳۹۵). تهران: دانزه.

وزیری، بابک. (۱۳۹۷). تکنیک‌های ذهن‌گاهی. تهران: نوروزی.

ویسه، زهره؛ راضی، زهره و مشهدی‌فرهانی، ملکه. (۱۳۹۵). تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به هوش هیجانی و هوش معنوی و شادکامی دانش‌آموزان دبیرستان و پیش‌دانشگاهی. *سومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی، موسسه مدیران ایده‌پرداز پایتخت و بیرا، استانبول*، ترکیه.

یارمحمدیان، احمد و شرفی‌راد، حیدر. (۱۳۹۰). تحلیل رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۲ (۴)، ۳۵-۵۰.

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.

Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 171-192.

Chew, B. H., Zain, A. M., & Hassan, F. (2013). Emotional intelligence and academic performance in first and final year medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 13, Article 44.

Codier, E., & Codier, D. D. (2017). Could emotional intelligence make patients safer?. *The American Journal of Nursing*, 117(7), 58-62.

De la Fuente-Anuncibay, R., González-Barbadillo, Á., González-Bernal, J., Cubo, E., & Pizarro Ruiz, J. P. (2019). Mediating effect of mindfulness cognition on the development of empathy in a university context. *PLoS One*, 14(4), e0215569.

Ghasemian, A. (2017). *Effectiveness of life skills training on psychological distress balanced emotional empathy and autonomy among adolescent students*. (Doctoral dissertation). University of Mysore.

Joseph, D. L., Jin, J., Newman, D. A., & O'Boyle, E. H. (2015). Why does self-reported emotional intelligence predict job performance? A meta-analytic investigation of mixed EI. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 298-342.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... Hofmann, S. G. (2013).

Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.

Koczwara, A., & Bullock, T. (2009). What is emotional intelligence at work? *General Practice*, 2(5), 47-50.

Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744.

Lolaty, H. A., Ghahari, S., Tirgari, A., & Heydari Fard, J. (2012). The effect of life skills training on emotional intelligence of the medical sciences students in Iran. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(4), 350-354.

Omidi, A., Mohammadi, A., Zargar, F., & Akbari, H. (2013). Efficacy of mindfulness-based stress reduction on mood states of veterans with post-traumatic stress disorder. *Archives of Trauma Research*, 1(4), 151-154. <http://doi.org/10.5812/atr.8226>.

Omidi, A., & Zargar, F. (2014). Effect of mindfulness-based stress reduction on pain severity and mindful awareness in patients with tension headache: A randomized controlled clinical trial. *Nurse Midwifery Study*, 3(3), e21136. DOI: <http://dx.doi.org/10.17795/nmsjournal21136>.

Pick, S., Givaudan, M., & Poortinga, Y. H. (2003). Sexuality and life skills education: A multistrategy intervention in Mexico. *American Psychologist*, 58(3), 230-234.

Rodríguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., Balaguer, Á., & Zarza-Alzugaray, J. (2018). Emotional intelligence and mindfulness: Relation and enhancement in the classroom with adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2162.

Santorelli, S. F., & Kabat-Zinn, J. (Eds.) (2003). *Mindfulness-based stress reduction professional training resource manual*. Worcester, MA: Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Sharifpour, S., Manshaee, Q., & Sajjadi, I. (2019). The effect of adolescent-centered mindfulness training on depression, anxiety and stress among adolescents with cancer at the chemotherapy stage. *Jundishapur Scientific Medical Journal*, 17(5), 545-557. doi: 10.22118/jsmj.2019.159745.1534

Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenhimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10), 2659-2672.

Suleman, Q., Hussain, I., Syed, M. A., Parveen, R., Lodhi, I. S., & Mahmood, Z. (2019). Association between emotional intelligence and academic success among undergraduates: A cross-sectional study in KUST, Pakistan. *PLoS One*, 14(7), e0219468.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.

Teal, C., Downey, L. A., Lomas, J. E., Ford, T. C., Bunnett, E. R., & Stough, C. (2019). The role of dispositional mindfulness and emotional intelligence in adolescent males. *Mindfulness*, 10(1), 159-167. doi:10.1007/s12671-018-0962-8

Young, L. A. (2011). Mindfulness meditation: A primer for rheumatologists. *Rheumatic Diseases Clinics of North America*, 37(1), 63-75.