۱۵۱-۱۶۸

مقایسه تأثیر آموزش مهارتهای زندگی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر*

نسرین ترابی‌صائین[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 ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر بوده است. روش پژوهش نیمه‌تجربی (پیش‌آزمون- پس‌آزمون) با استفاده از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. ۶۰ نفر از دانش‌آموزان پایه نهم دبیرستانهای دخترانه ناحیه ۳ تهران (روشنگران، بامداد پارسی، نرجس) در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ که دارای نمرات پایین‌تر در مقیاس هوش هیجانی بار- آن (۱۹۹۷) بودند به‌روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت 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 یک‌ونیم تا دو ساعته) و برای گروه دوم آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (۸ جلسه: هر هفته یک جلسه دو ساعته) اعمال شد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. همه آزمودنیها پیش از آغاز آموزش و پس از آن، پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن (۱۹۹۷) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده شده است. نتایج نشان داد که میانگین نمرات در متغیر هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در گروه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارتهای زندگی و در گروه آموزش مهارتهای زندگی نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون به‌طور معناداری افزایش یافته است. در کل می‌توان نتیجه گرفت که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر مؤثرتر از آموزش مهارتهای زندگی است.

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

☑ تاریخ دریافت: ۹۹/۸/۱ ☑ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۳/۱۰

* *این مقاله مستخرج از رسالهٔ دکتری نویسنده اول است.*

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. Nasrin_ti@yahoo.com
۲. **نویسنده مسئول:** استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. Livarjanish@iaut.ac.ir
۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. Mas_azemod@yahoo.com
۴. استاد گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. akbar528@pnu.ac.ir

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

مقدمه

نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی اســت که نوجوان در آن تغییرات و فشــارهای زیادی را اعم از مســائل زیســتی، روانی و اجتماعی تجربه می‌کند و برای گذر از این مرحله به‌صورت مفید و مؤثر نیازمند سلامت روان و توانمندیهایی است که بتواند مشکلات را به‌صورت ثمربخش حل کند و به موفقیتها و هدفهای موردنظر خود برســد (حسینی‌کفشــدار، 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 درحدود ۱۵ میلیون نفرند.

هوش هیجانی[1] یکی از موضوعاتی است که نظر پژوهشگران زیادی را به خود جلب کرده است و در موفقیتهای افراد نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای دارد (فتحی، جولایی، رخشــانی و همتی، ۱۳۹۹). هوش هیجانی توانایی تشــخیص هیجان خود و دیگران و تنظیم هیجانها در موقعیتهای اجتماعی اســت که در تشریح و تفسیر جایگاه هیجانها در توانمندیهای انسانی سعی دارد، به‌طوری که افراد را به خودکنترلی مبتنی بر خودآگاهی برساند (کوچوارا و بولوک[2]، ۲۰۰۹). بررسیها نشان می‌دهند افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هســتند از نظر اجتماعی متوازن، خوش‌برخورد و بشــاش‌اند؛ در برابر افکار نگران‌کننده یا ترس‌آور مقاوم‌اند و در زمینه خدمت به مردم یا حل مشکلات، قبول مسئولیت و برخورداری از دیدگاهی اخلاقی، ظرفیتی قابل‌توجه دارند و در ارتباط خود با دیگران همدلی و توجه نشان می‌دهند (چو، زین و حسن[3]، 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[4] و همکاران، ۲۰۱۵)، سازگاری اجتماعی (یارمحمدیان و شــرفی‌راد، ۱۳۹۰)، مدیریت هیجان، بهبود ارتباطات و حل تعارض ســازنده (کودیر و کودیر[5]، ۲۰۱۷) همراه اســت. پژوهشهای نوین نشــان می‌دهند که فقدان هوش هیجانی در همهٔ افراد به‌ویژه در نوجوانان و جوانان می‌تواند آثار مخربی را در زمینه‌های فردی و اجتماعی ایجاد کند و به‌عکس، تحصیل و تقویت آن، زمینه‌ســاز موفقیتهای بزرگ می‌شود (ســولمان[6] و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه ضروری است که نوجوانان برای ارتقای هوش هیجانی خود به‌منظور سازگاری بهتر با مقتضیات زندگی و دستیابی به فرصتهای بهتر، مهارت و آموزشهای لازم را کسب کنند. از جملهٔ این آموزشها می‌توان به آموزش مهارتهای زندگی[7] و آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی[8] اشاره نمود (حسینی‌کفشدار، ۱۳۹۷؛ سپهر و اکبری‌امرغان، 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)

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

یونیسف برنامه آموزش مهارتهای زندگی را به‌عنوان مدلی برای پیشگیری از آسیبهای روانی-اجتماعی به جهانیان معرفی کرده است (پیک[1] و همکاران، ۲۰۰۳). سازمان بهداشت جهانی[2] بر این عقیده است که آموزش مهارتهای زندگی راهگشـــای 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 ارتبـــاط، روابط میان- فردی، ۳) مهارتهای تصمیم‌گیری، حل‌مســـئله، ۴) مهارتهای تفکر خلاق، تفکر انتقادی و ۵) مهارکردن هیجانات، مقابله با استرس (میرزایی و حسنی، ۱۳۹۴). پژوهشها نشان داده‌اند که آموزش مهارتهای زندگی می‌تواند بر هوش هیجانی و شـــادکامی (لولتی و همکاران، ۲۰۱۲؛ ویســـه، رافضی و مشهدی‌فراهانی، ۱۳۹۵)، عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری (عسگری، احتشام‌زاده و نقابدار، ۱۳۹۳)، توانایی برقراری ارتباط مثبت، عزت‌نفس و ابراز وجود (ســـاجدی، آتش‌پور، کامکار و صمصام‌شـــریعت، ۱۳۸۸) در نوجوانان مؤثر واقع شود.

از ســـویی، ذهن‌آگاهی و تمرینـــات مراقبه آگاهانه نیز تأثیری معنادار بـــر تنظیم هیجان و ارتقای مهارتهـــای هیجانی و هوش هیجانی می‌گذارند (کومار، فلدمن و هیز[3]، ۲۰۰۸؛ گل‌شـــکوه و نریمیســـا، ۱۳۹۶). ذهن‌آگاهی نوعی آگاهی داشـــتن به شـــیوه‌ای خاص، در لحظهٔ حال و بدون قضاوت نسبت به تجربیات پدیدارشـــده در هر لحظه اســـت (یانگ[4]، ۲۰۱۱). رایج‌ترین روش آموزش ذهن‌آگاهی، کاهش اســـترس مبتنی بر ذهن آگاهی اســـت که کاباتزین[5] (۲۰۰۳) آن را به‌صورت یک برنامه گروهی تدوین کرده اســـت و به شـــکل برنامه کاهش استرس و برنامه آرامش‌آموزی شـــناخته می‌شود. هرچند هدف اصلی ذهن‌آگاهی آرام‌سازی نیست، اما مشـــاهده رویدادهای منفی بدون هیچگونه قضاوتی درباره آنها یا بدون برانگیختگی فیزیولوژیک ســـبب بروز آرامش می‌شود (کوری[6] و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج برخی مطالعات نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود بی‌نظمی هیجانی (کیانی و هادیان‌فرد، ۱۳۹۵)، ارتقای هوش هیجانی (چرونسوک مونگ‌کول[7]، ۲۰۱۴)، کاهش استرس، افسردگی و اضطراب (شریف‌پور، منشئی و ســـجادیان، ۲۰۱۹)، روابط میان- فردی (اسکورانسکی، کوتسورث و لونکن‌هایمر[8]، ۲۰۱۹) و همدلی (دلافونته آنونسیبای[9] و همکاران، ۲۰۱۹) مؤثر است.

بر این اســـاس، ســـپهر و اکبری‌امرغان (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر مشـــهد پرداخته و به این نتیجه رســـیده‌اند که تغییر

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

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

در هوش هیجانی دانش‌آموزان نشـــانه توانایـــی بالای آموزش گروهی ذهن‌آگاهـــی در ایجاد تغییر در خصیصه‌های شـــخصیتی اســـت. رودریگز- لدو[1] و همکاران (۲۰۱۸) نیز در نتایج تحقیقات خود نشان دادند که میان ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی در میان نوجوانان ۱۱ تا ۱۴ ســـاله اسپانیا رابطه وجود دارد، در حالی‌که نریمانی، زاهد و گل‌پور ۱۳۹۱) در مطالعه‌ای اظهار داشـــته‌اند که میان ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه پیام نور مازندران رابطه وجود ندارد.

بر اســـاس یافته‌های پژوهشهای پیشـــین، دانش‌آموزان دختر با توانمندی هیجانی، بهتر می‌توانند با چالشـــهای زندگی مواجه شـــوند، هیجانها را به گونه‌ای مؤثرتر تنظیم کنند و سلامت روانی بیشتری در روابط اجتماعی داشـــته باشند. بر اســـاس لزوم مداخلهٔ بجا در این زمینه و کارآمد بودن آموزشهای مهارتهای زندگی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر ارتقای هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر و خلأ پژوهشی در زمینه مقایسه روشهای آموزشی مذکور، هدف از انجام دادن پژوهش حاضر مقایسه تأثیر آموزش مهارتهای زندگی و ذهن‌آگاهی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر بوده است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌تجربی به‌روش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. از میان جامعه آماری پژوهش که شامل همهٔ دانش‌آموزان پایه نهم دبیرستانهای دخترانه نواحی بیستگانه آموزش و پرورش شـــهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود، نمونه آماری پژوهش متشکل از ۶۰ دانش‌آموز پایه دهم دبیرســـتانهای دخترانه (روشـــنگران، بامداد پارسی و نرجس) نواحی بیستگانه شهر تهران که دارای نمرات پایین‌تر در مقیاس هوش هیجانی بار- آن (۱۹۹۷) بودند با اســـتفاده از روش نمونه‌گیری در دســـترس انتخاب شـــده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آموزش مهارتهای زندگی و آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (هر گروه ۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) جایدهی شده‌اند.

ملاکهـــای ورود آزمودنیهـــا به گروه عبـــارت بودند از ۱. دانش‌آموزانی که ۱۶ ســـال تمام داشـــتند، ۲. دانش‌آموزانی که نمرات پایین‌تر در مقیاس هوش هیجانی بار- آن (۱۹۹۷) داشـــتند، ۳. دانش‌آموزانی که مصرف داروهای روانپزشکی و درمان روانشناختی همزمان با هدف درمان نداشتند، ۴. دانش‌آموزانی که به شرکت در مطالعه تمایل داشتند و ۵. داشتن رضایت‌نامه کتبی از سوی والدین دانش‌آموز. ملاکهای خروج از مطالعه عبارت بودند از: ۱: دانش‌آموزانی که تمایل به شـــرکت در پژوهش نداشتند، ۲. دانش‌آموزانی که والدین آنها رضایت کتبی ندادند، ۳. دانش‌آموزانی که در یکی از جلسات آموزشی غایب بودند.

پس از دریافت مجوز از اداره آموزش و پرورش شهر تهران و کسب رضایت دانش‌آموزان و خانواده‌ها، پرسشـــنامه‌ها به‌صورت آنلاین در ســـایت مدارس طراحی و در اختیار دانش‌آمـــوزان دختر قرار گرفت. دانش‌آموزان پرسشـــنامه را تکمیل و از میان آنان، دانش‌آموزانی که معیارهای ورود به مطالعه داشتند،

1. Rodríguez-Ledo

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

با تماس تلفنی دعوت به همکاری شـــدند(حدود ۶۰ نفر). پس از حضور دانش‌آموزان و برقراری ارتباط پژوهشگر با شرکت‌کنندگان، به پرسشهای دانش‌آموزان پاسخ داده شد و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها نیز توضیح داده شـــد. پس از اجرای پیش‌آزمون شـــرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایـــش (گروه ۱: آموزش مهارتهای زندگی و گروه ۲: آموزش کاهش اســـترس مبتنی بر ذهن‌آگاهی) 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 ذهن‌آگاهی پرداخته شد. دانش‌آموزان گروه آزمایش ۱ به‌صورت گروهی در جلسات برنامه آموزش مهارتهای زندگی (۱۰ جلسه: هر هفته یک جلسه یک‌ونیم تا دو ساعته) و دانش‌آموزان گروه آزمایش ۲، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (۸ جلسه: هر هفته یک جلسه دو ساعته) را دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان جلســـات آموزشی، پس‌آزمونها در هر سه گروه مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. یادآوری می‌شـــود که برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش پس از اینکه از هر سه گروه پس‌آزمون به‌عمل آمد، آموزشهای مذکور برای گروه کنترل نیز اجرا شدند.

◉ ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس هوش هیجانی بار- آن[1] (۱۹۹۷): این آزمون، ۹۰ سؤال و ۱۵ مقیاس دارد که عبارت‌اند از: مقیاس روابط درون- فردی (شامل خرده‌مقیاسهای خودآگاهی هیجانی، عزت‌نفس، قاطعیت، استقلال و خودشکوفایی)، مقیاس روابط میان- فردی (شامل خرده‌مقیاسهای همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط میان- فردی)، مقیاس سازگاری (واقعیت‌سنجی، انعطاف‌پذیری و مشکل‌گشایی)، مقیاس مقابله با فشار (تحمل فشار و کنترل تکانه) و مقیاس خلق کلی (خرسندی، خوشبینی). پاسخهای آزمون نیز روی یـــک مقیاس پنج درجه‌ای در طیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شـــده است که از سوی بار- آن روی ۳۸۳۱ نفر از ۶ کشور (۴۸/۸ درصد مرد و ۵۱/۲ درصد زن) به‌طور نظام‌مند در آمریکای شـــمالی هنجاریابی شده اســـت. نتایج هنجاریابی نشان داده که آزمون از حد مناســـبی از اعتبار و روایی برخوردار اســـت. در پژوهشی که دهشـــیری (۱۳۸۲) روی دانشجویان دانشـــگاههای تهران انجام داده، از روش بازآزمایی و روش آلفای کرونباخ برای محاسبه پایایی استفاده شـــده 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 خرده‌مقیاس هوش هیجانی پس از یک ماه معادل ۰/۷۳ محاســـبه شـــده است. کسب امتیاز بیشـــتر در این آزمون، نشانگر هوش هیجانی بالا و به‌عکس است (عرشی، صیاد و فرمانی، ۱۳۹۳). در این پژوهش از نمره کل هوش هیجانی استفاده شده است.

1. Bar-On Emotional Quotient Inventory

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

۲. پروتکل آموزش مهارتهای زندگی: در پژوهش حاضر آموزش مهارتهای زندگی از کتاب آموزش مهارتهای زندگی ورنون[1] (۱۳۹۵، ترجمه فیروزبخت) اقتباس شده و طی ده جلسه (هفته‌ای یک جلسه یک‌ونیم 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 هویت‌یابی، عزت‌نفس 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 مقابل (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 تمرین 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 راه‌حلها، انتخاب و اجرای راه‌حل، بررسی و رفع موانع در حل‌مسئله).
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

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

۳. پروتکل کاهش اســـترس مبتنی بر ذهن‌آگاهی: در این پژوهش از برنامه کاهش اســـترس مبتنی بر ذهن‌آگاهی برگرفته از کتاب تکنیکهای ذهن‌آگاهی وزیری (۱۳۹۷) استفاده شده است. پروتکل حاضر بر اساس راهنمای برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی کاباتزین (۲۰۰۳) تدوین شده است که در پژوهشـــهای 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 آزمایشـــی دو طی ۸ جلســـه دوساعته (هفته‌ای یک جلسه) تحت آموزش مذکور قرار گرفتند. دستور ثابت هر جلسه شامل مرور تکالیف خانگی جلســـه گذشته، بازخورد و رفع اشکالات به‌وجود 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 ذهن‌آگاهی

جلسه اول	تعیین خط‌مشی همهٔ جلسات، معرفی اعضای گروه، قوانین حضور در جلسات، معرفی مفهوم ذهن‌آگاهی، تمرین مراقبه خوردن کشمش و تنفس آگاهانه، تعیین تکلیف خانگی خوردن و تنفس آگاهانه.
جلسه دوم	معرفی مراقبهٔ 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	تعریف استرس و رابطه آن با سلامتی و عملکرد، تمرین ۵ دقیقه‌ای دیدن و شنیدن آگاهانه، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، بحث پیرامون بودن در زمان حال، مشاهده و توجه به افکار به‌عنوان افکار نه حقایق، مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار. تعیین تکلیف خانگی مراقبه وارسی بدن، نشستن آگاهانه با تمرکز بر تنفس و آگاهی از تأثیر وقایع خوشایند بر احساس و افکار و حسهای 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 وقایع ناخوشایند بر احساس، افکار و حسهای بدنی.
جلسه ششم	بحث پیرامون ماندن در زمان حال و متفاوت دیدن افکار، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، نقش ذهن‌آگاهی 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 سپس افکار، مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، معرفی سبکهای 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 موانع موجود در به‌کارگیری روشها، علت‌یابی و رفع آن برای انجام دادن تمرینات مستمر، جمع‌بندی و وداع با گروه.

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

ســـرانجام 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 تک‌متغیره با پیش‌فرضهای نرمال بودن توزیع نمرات از طریق آزمون شـــاپیرو ویلک، مفروضه همگنی شـــیب رگرسیونها با استفاده از اثر متقابل گروه × پیش‌آزمون و آزمون لوین برای همگنی خطای واریانس متغیر وابســـته 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. شاخصه‌های توصیفی متغیر هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در افراد نـمونه در گروه آمـوزش مهارتهـای زندگی، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		میانگین تعدیل شده
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
هوش هیجانی	آموزش مهارتهای زندگی	۲۰۸/۲۵	۱۶/۲۲	۳۲۸/۷۰	۱۴/۵۹	۳۲۸/۸۱
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۲۱۲/۲۵	۱۸/۶۰	۳۱۶/۳۵	۱۷/۰۱	۳۱۶/۱۲
	کنترل	۲۰۸/۱۵	۲۲/۷۳	۲۲۰/۷۵	۱۳/۸۰	۲۲۰/۸۷
روابط درون- فردی	آموزش مهارتهای زندگی	۵۶/۱	۸/۲	۶۵/۷	۹/۴	۶۶
	کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی	۵۷/۹	۷/۶	۷۲	۸/۱	۷۰/۵
	کنترل	۵۴/۹	۷/۶	۵۷/۹	۸/۵	۵۹/۱
روابط میان ـ فردی	آموزش مهارتهای زندگی	۳۳/۴۸	۴/۸۶	۳۷/۹۸	۵/۴	۴۰/۱۴
	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
سازگاری	آموزش مهارتهای زندگی	۳۰/۷۸	۵/۰۴	۳۶/۳۶	۵/۵۸	۳۷/۰۸
	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

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

جدول ۳. (ادامه)

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		میانگین تعدیل شده
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مقابله با فشار	آموزش مهارتهای زندگی	۲۰/۴	۳/۲۴	۲۴/۱۲	۳/۳۶	۲۵/۳۲
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۲۰/۵۲	۲/۵۲	۲۶/۵۲	۲/۸۸	۲۷/۴۸
	کنترل	۲۳/۸۸	۳/۹۶	۲۵/۴۴	۴/۳۲	۲۳/۲۸
خلق کلی	آموزش مهارتهای زندگی	۲۲/۴۴	۴/۲	۲۶/۱۶	۴/۵۶	۲۶/۲۸
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۲۱/۹۶	۳	۲۸/۲	۳/۹۶	۲۸/۳۲
	کنترل	۲۱/۲۴	۴/۴۴	۲۲/۳۲	۴/۴۴	۲۲/۰۸

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 شیب رگرسیونها، همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروهها و همگنی ماتریس واریانس-کواریانس است.

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو ـ ویلک استفاده شده و نتایج نشان داده که همـــهٔ متغیرها هم در پیش‌آزمون و هم در پس‌آزمون در ســـه گروه مورد مطالعه از توزیع نرمال پیروی می‌کنند ($p >$ ۰/۰۵).

مفروضه همگنی شیب رگرسیونها با استفاده از اثر متقابل گروه × پیش‌آزمون بررسی شده و نتایج نشان داده که مفروضه همگنی شیب رگرسیونها برای هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن برقرار است ($p >$ ۰/۰۵).

نتایج آزمون m باکس نیز نشان داده که مفروضه همگنی ماتریس واریانس ـ کوواریانس مؤلفه‌های هوش هیجانی برقرار است ($p >$ ۰/۰۵). 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 ســـه گروه مورد مطالعه تفاوت معناداری ندارد ($p >$ ۰/۰۵)، بنابراین تمام مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره برقرار است.

برای مقایســـه تأثیـــر آموزش مهارتهای زندگی و آموزش کاهش اســـترس مبتنـــی بر ذهن‌آگاهی بر مؤلفه‌های هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر از تحلیل کوواریانس چندمتغیره اســـتفاده شـــده است. در این تحلیل ابتدا متغیر کلی چندمتغیری که متشکل از ترکیب وزنی مؤلفه‌هاست در سه گروه مقایسه

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

و پس از آن آزمونهای تک‌متغیری انجام شده است. برای مقایسه چندمتغیری از رویکرد لامبدای ویلکز استفاده شد. مقدار لامبدای ویلکز برابر ۰/۱۶، مقدار F برابر ۱۴/۳۲ و سطح معناداری برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به کوچک‌تر بودن سطح معناداری از ۰/۰۵ 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	مقدار F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری	مجذوراتا
لامبدای ویلکز	۰/۱۶۱	۱۴/۳۱۶	۱۰	۹۶	۰/۰۰۱	۰/۵۹۹

نتایج مفهوم‌سازی تک‌متغیری نشان می‌دهد که میزان روابط درون ـ فردی (p=۰/۰۰۱، F=۱۴/۴۳)، روابط میان ـ فردی (p=۰/۰۰۱، F=۱۷/۹۸)، سازگاری (p=۰/۰۰۱، F=۲۱/۴۰)، مقابله با فشار (p=۰/۰۰۱، F=۲۷/۲۵) و خلق کلی (p=۰/۰۰۱، F=۳۷/۰) 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 پس‌آزمون در گروههای مورد مطالعه

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

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

بر اساس نتایج آزمون تعقیبی LSD ملاحظه می‌شود که میانگین نمرات هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (روابط درون ـ فردی، روابط میان ـ فردی، سازگاری، مقابله با فشار، خلق کلی) در گروه آموزش ذهن‌آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارتهای زندگی و گروه کنترل به‌طور معناداری بیشتر است. همچنین در گروه آموزش مهارتهای زندگی نسبت به گروه کنترل به‌طور 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
هوش هیجانی	آموزش مهارتهای زندگی ـ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۱۲/۶۸۷	۴/۸۳۷	۰/۰۱۱
	آموزش مهارتهای زندگی ـ کنترل	۱۰۷/۹۴۲	۴/۸۱۹	۰/۰۰۱
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی ـ کنترل	۹۵/۲۵۵	۴/۸۳۸	۰/۰۰۱
روابط درون- فردی	آموزش مهارتهای زندگی ـ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	-۴/۲۹	۱/۳۵	۰/۰۰۲
	آموزش مهارتهای زندگی ـ کنترل	۶/۸۷	۲/۰۱	۰/۰۰۱
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی ـ کنترل	۱۱/۱۶	۲/۱۳	۰/۰۰۱
روابط میان- فردی	آموزش مهارتهای زندگی ـ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	-۳/۳۱۲	۰/۶۶۶	۰/۰۰۱
	آموزش مهارتهای زندگی ـ کنترل	۲/۰۸۸	۱/۰۰۸	۰/۰۴۲
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی ـ کنترل	۵/۴۱۸	۱/۰۶۲	۰/۰۰۱
سازگاری	آموزش مهارتهای زندگی ـ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	-۲/۳۹۴	۰/۶۴۸	۰/۰۰۱
	آموزش مهارتهای زندگی ـ کنترل	۴/۱۲۲	۰/۹۵۴	۰/۰۰۱
	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی ـ کنترل	۶/۵۱۶	۱/۰۰۸	۰/۰۰۱

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

جدول ۶. (ادامه)

متغیر	مقایسه‌ها	میانگین تفاضل	خطای معیار اختلاف	سطح معناداری
مقابله با فشار	آموزش مهارتهای زندگی ـ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	-۲/۲۵۶	۰/۳۹۶	۰/۰۰۱
	آموزش مهارتهای زندگی ـ کنترل	۲/۰۰۴	۰/۵۸۸	۰/۰۰۱
	آموزش ذهن‌آگاهی ـ کنترل	۴/۱۸۸	۰/۶۲۴	۰/۰۰۱
خلق کلی	آموزش مهارتهای زندگی ـ آموزش ذهن‌آگاهی	-۲/۰۷۶	۰/۴۵۶	۰/۰۰۱
	آموزش مهارتهای زندگی ـ کنترل	۴/۱۴	۰/۶۸۴	۰/۰۰۱
	آموزش ذهن‌آگاهی- کنترل	۶/۲۱۶	۰/۷۳۲	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش نشان داد که میانگین نمرهٔ کل هوش هیجانی در گروه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نسبت به گروه آموزش مهارتهای زندگی و در گروه آموزش مهارتهای زندگی نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون به‌طور معناداری افزایش یافته است. دربارهٔ مقایسهٔ اثربخشی آموزش‌های مذکور بر افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است، اما نتیجهٔ به‌دست آمده همسوست با نتایج لولتی و همکاران (۲۰۱۲)، ویسه و همکاران (۱۳۹۵) و مرادی و سنائی‌ذاکر (۱۳۸۵) مبنی بر اینکه آموزش مهارتهای زندگی بر هوش هیجانی، شادکامی و کیفیت زندگی نوجوانان مؤثر است. اما نتایج پژوهش با نتایج مطالعهٔ نریمانی و همکاران (۱۳۹۱) که مطرح کردند میان ذهن‌آگاهی با هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور مازندران رابطه وجود ندارد، ناهماهنگ است.

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان اظهار داشت که در دوره نوجوانی دانش‌آموزان دختر به تعادل هیجانی و عاطفی، درک ارزش وجودی خویشتن، 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

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

هوش هیجانی بالا هستند از حمایت اجتماعی بیشتر و احساس رضایتمندی بهتر برخوردارند و آنهایی که هوش هیجانی پایینی دارند در مواجهه با عوامل اســـترس‌زای 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، احســـاس عشق عمیق به دیگران و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را در پی دارد می‌تواند سبب شود که نوجوانان توانایی خود را بشناســـند، با استرسهای زندگی مقابله کنند، از نظر شغلی موفق و سازنده باشـــند و به‌عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشـــارکت 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 به‌صورت مثبت تجربه کنند (ستارپور ایرانقی و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین ذهن‌آگاهی بـــه افراد در تعدیل الگوهای رفتار منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با ســـلامتی کمک می‌کند و با ترکیب ســـرزندگی و واضح دیدن تجربیات، می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیســـتی ایجاد نماید و با جلوگیری از نشـــخوار فکری باعث گسترش افکار جدید می‌شود (آذرگون، کجباف، مولوی و عابدی، ۱۳۸۸). بنابراین آموزش ذهن‌آگاهی با تأثیر بر مناطق مغزی کورتیکال مرتبط با شناخت و هیجان بر بهبود فرایندهای ذهنی مکانیزمهای مغزی نظم‌جویی شناختی و هیجانی کمک می‌کند (تنگ، هولزل و پازنر[1]، ۲۰۱۵).

نتایج پژوهش همچنین نشـــان داد که میانگین نمـــرات در همهٔ مؤلفه‌های هوش هیجانی در گروه کاهش اســـترس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نســـبت به گروه آموزش مهارتهای زندگـــی و در گروه آموزش مهارتهای زندگی نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون به‌طور معناداری افزایش یافته است. دربارهٔ مقایسهٔ اثربخشـــی آموزشهای مذکور بر افزایش مؤلفه روابط درون ـ فردی نوجوانان تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشـــی مشاهده نشده است، اما نتیجهٔ به‌دست آمده با نتایج پژوهش تیل[2] و همکاران (۲۰۱۹) و نیز با نتایج مطالعه اسداللهی، سیدزاده دلویی، فرخی و پورمحمد شاندیز (۱۳۹۸) همسو است.

در تبیین این یافتهٔ پژوهش می‌توان اظهار داشـــت که هوش هیجانی اساساً در ارتباطات تجلی پیدا می‌کند. در قلمرو شـــخصی، 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، اعتمادبه‌نفس، مدیریت هیجانها و ابتکار عمل سروکار داریم. شایستگیهای این بخش در ارتباط با یکدیگر معنا پیدا می‌کنند و تقویت‌کننده یکدیگر به‌شمار می‌آیند، به‌طوری‌که آگاهی دقیق نوجوانان از خود، زمینهٔ مناسب را برای افزایش اعتمادبه‌نفس فراهم می‌آورد و مدیریت هیجانها نقشـــی برجسته در افزایش اعتمادبه‌نفس 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

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

کند، باور فرد به خود افزایش می‌یابد. پژوهشـــهای علوم اعصاب، نقش آموزش کاهش اســـترس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر فرایندهای ذهنی و تأثیر آن بر مکانیسمهای مغزی که منجر به نظم‌جویی هیجانی می‌شـــود به تصویر کشـــیده‌اند (تنگ و همکاران، ۲۰۱۵). آموزش ذهن‌آگاهی با تقویت حضور ذهن و پذیرش بدون شـــرط و تقویت فرایندهای ذهنی به تعدیل راهبردهای نظم‌جویی شـــناختی ـ 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 ـ فردی (شامل خرده‌مقیاسهای همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط میان ـ فردی) در گروه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نســـبت به گروه آموزش مهارتهای زندگی و در گروه آموزش مهارتهای زندگی نســـبت به گروه کنترل در پس‌آزمون به طور معناداری افزایش یافته اســـت. دربارهٔ مقایســـهٔ اثربخشـــی آموزشهای مذکور بر افزایش مؤلفه روابط میان ـ فردی نوجوانان تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است، اما نتیجهٔ به‌دست آمده با نتایج مطالعات عسگری و همکاران (۱۳۹۳) و قاسمیان (۲۰۱۷) هماهنگ است. در تبیـــین این یافته پژوهش می‌توان اظهار داشـــت که آموزش مهارتهـــای زندگی از طریق مهارتهای همدلی و روابط میان ـ فردی نقشـــی بســـزا در فراگیری نحوهٔ درک احساســـات دیگران دارد و موجب می‌شود که نوجوانان تفاوتهای فردی را بپذیرند و روابط میان ـ فردی را با افراد گوناگون بهبود بخشند. در ضمن ذهن‌آگاهی احساس ارتباط و نزدیکی با دیگران را تقویت می‌کند. همچنین تمرینهای آموزش ذهن‌آگاهی، 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 ذهن‌آگاه با آگاهی بیشـــتری که دربارهٔ احساسها و واکنشهای خودشان دارند، می‌توانند درک کنند که دیگران چگونه می‌اندیشند و رفتار می‌کنند، از این‌رو به‌نظر می‌رسد که این آگاهی در روابط میان ـ فردی نوجوانان مؤثر باشد (اسکورانسکی و همکاران، ۲۰۱۹).

دیگر یافتهٔ پژوهش این بود که میانگین نمرات مؤلفه‌های ســـازگاری، مقابله با فشـــار و خـــلق کلی در گروه آموزش کاهش اســـترس مبتنی بر ذهن آگاهی نســـبت به گروه آمـــوزش مهارتهای زندگی و در گروه آموزش مهارتهای زندگی نســـبت به گروه کنترل در پس‌آزمون به طور معناداری افزایش یافته است. دربارهٔ مقایسهٔ اثربخشی آموزشهای مذکور بر افزایش مؤلفه‌های مقیاس سازگاری (واقعیت‌سنجی، انعطاف‌پذیری و مشکل‌گشایی)، مقیاس مقابله با فشار (تحمل فشار و کنترل تکانه) و مقیاس خلق کلی (خرســـندی، خوشبینی) نوجوانان تاکنون گزارشـــی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است، اما نتیجهٔ به‌دست آمده با نتایج مطالعات ویسه و همکاران (۱۳۹۵) و مرادی و ثنائی‌ذاکر (۱۳۸۵) هماهنگ است. در حقیقـــت، فنون ذهن‌آگاهی با تمرکز بر حال و اکنون، موجب توقف استرســـهای درونی و آرامش و اطمینان عمیق درونی می‌شود، آگاهی از فعالیتهای روزمره را افزایش می‌دهد و زمینه‌ساز حل تعارضات

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

و مسائل میان- فردی و اجتماعی و در نتیجه سازگاری در نوجوانان می‌شود. همچنین، در آموزش ذهن‌آگاهی نوجوانان می‌آموزند که چرخه نشخوار فکری را متوقف کنند و از افکار منفی خود فاصله گیرند. آموزش انعطاف‌پذیری روی توجه، غنی‌سازی 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 به‌کار گرفته شده است، اما در هیچ پژوهشی مقایسه تأثیر انواع درمان شناختی ـ رفتاری (ذهن‌آگاهی 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 اثربخشی در طول زمان است.

به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی در کنار آموزش مهارتهای زندگی پیشنهاد می‌شود تا به منزلهٔ برنامه‌ای مؤثر برای ارتقای هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر، از سوی همهٔ 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.

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

منابع

REFERENCES

آذرگون، حســـن؛ کجباف، محمدباقر؛ مولوی، حسین و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *دانشور رفتار، ۱۶* (۳۴)، ۱۳-۲۰.

اسداللهی، جواد؛ سیدزاده دلویی، ایمان؛ فرخی، حسین و پورمحمد شاندیز، زهرا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش تنیدگی بر کاهش نشـــانه‌های اضطرابی و بهبود نظم‌جویی شـــناختی-هیجانی نوجوانان با مشکلات اضطرابی. *رویش روان‌شناسی، ۸* (۱۰)، ۹-۱۸.

حسینی‌کفشدار، عطیه. (۱۳۹۷). *اثربخشـــی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روانشناختی و هوش هیجانی نوجوانان شـــهر مشهد در ســـال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶*. پایان‌نامه جهت اخذ کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه فردوسی مشهد.

دهشـــیری، غلامرضا. (۱۳۸۲). *هنجاریابی پرسشـــنامه هیجانی بار- آن در بین دانشجویان دانشـــگاه‌های تهران و بررسی ساختار عاملی آن*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

ساجدی، ســـهیلا؛ آتش‌پور، سیدحمید؛ کامکار، منوچهر و صمصام‌شـــریعت، محمدرضا. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین‌فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا. *دانش و پژوهش در روانشناســـی 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 تندرستی*، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان.

ستارپور ایرانقی، فریبا؛ جمالی قراخانلو، یاور؛ مرادی‌کیا، حامد و همتی، لیلا. (۱۳۹۷). مقایسه تاثیر تمرینات جسمانی و مهارت کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پسر. *طب توانبخشی، ۷* (۴)، ۱۴۳-۱۵۲.

عرشی، ملیحه؛ صیاد، معصومه و فرمانی، عذرا. (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؛ احتشام‌زاده، پروین و نقابدار، افروز. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر. *مجله روانشناسی اجتماعی، ۹* (۳۰)، ۲۱-۳۴.

فتحی، فرانک؛ جولایی، حســـن؛ رخشانی، طیبه و همتی، عبدالرسول. (۱۳۹۹). ارزیابی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر هوش هیجانی نوجوانان حاشیه‌نشـــین کم‌برخوردار قلعه‌نو شیراز در ســـال ۱۳۹۸. *هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناســـی و مشاوره ایران*، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، مرکز مطالعات و تحقیقات علوم وفنون بنیادین در جامعه، تهران.

کردگار، طیبه 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، ۸* (۲)، ۱۲۹-۱۴۴.

کریمی، فریبا و فکری، سعیده. (۱۳۹۲). سنجش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی، ۶* (۲۲)، 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.

گل‌شـــکوه، فرزانه و نریمیســـا، پریا. (۱۳۹۶). بررســـی تأثیر مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر افزایش هوش هیجانی دانشـــجویان

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

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

مرادی، امید و ثنائی‌ذاکر، 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)، ۲۳-۳۸.

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

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

ورنون، آن. (۲۰۱۶). *آموزش مهارت‌های زندگی: برای دوره اول متوسطه: رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و رشد خود*، ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۹۵). تهران: دانژه.

وزیری، بابک. (۱۳۹۷). *تکنیکهای ذهن‌آگاهی*. تهران: نوروزی.

ویسه، زهرا؛ رافضی، زهره و مشهدی‌فراهانی، 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 ویرا، 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., & PizarroRuiz, 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).

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]

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., & Sajjadian, 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., & Lunkenheimer, 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.

[Downloaded from qjoe.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.10174133.1401.38.1.8.6]