

اثربخشی ذهن آگاهی بر هوش میان فردی کودکان

ساناز افراز^۱، سمیه پورمحمدی^{۲*}، یوسف اعظمی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد الکترونیکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲. عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد الکترونیکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).
۳. عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد الکترونیکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۴. فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی و یک، پاییز ۱۴۰۵، صفحات ۲۰۹-۲۰۱.

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر هوش میان فردی کودکان دارای پیشرفت تحصیلی پایین شهر مشهد بود. روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوره ابتدایی دوم منطقه ۴ آموزش و پرورش شهر مشهد که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند که تعداد ۴۰ دانش‌آموز بر اساس نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی ساده از نوع قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و آزمون هوش چندگانه گاردنر به‌عنوان پیش‌آزمون بر روی آن‌ها اجرا شد. مداخلات درمانی ذهن آگاهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شیوه گروهی با گروه آزمایش صورت گرفت درحالی‌که گروه کنترل آموزش خاصی دریافت نکردند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس چندمتغیره در نرم‌افزار Spss.23 استفاده شد. یافته‌های به‌دست‌آمده نشان داد در هر سه متغیر تفاوت معنی‌دار وجود داشت و ذهن آگاهی بر هوش میان فردی ($F=35/20$, $P<0/01$) اثرگذار است. بر اساس نتایج این پژوهش با توجه به نقش و اهمیت آموزش ذهن آگاهی بر هوش میان فردی در پیشرفت تحصیلی، لازم است که با توجه به سطح هوشی و ذهنی فراگیران در سنین و دوره‌های تحصیلی مختلف ذهن آگاهی آموزش داده شود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، کودکان، هوش میان فردی، پیشرفت تحصیلی.

مقدمه

کودکان امروزه با فشار، اضطراب و چالش‌های اجتماعی فزاینده‌ای روبرو هستند (گریفت^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). مهارت‌های بین فردی به‌طور فزاینده‌ای مهم تلقی می‌شوند که کودکان، باید آن‌ها را توسعه دهند. مهارت‌های بین فردی شامل ابراز همدردی، تعامل مناسب، غلبه بر کمرویی و ترس و مدیریت احساسات و عواطف است. همان‌طور که کودکان این مهارت‌ها را توسعه می‌دهند، قادر خواهند بود با مشکلات پیچیده در یادگیری مقابله کنند. مهارت‌های بین فردی مهارت‌هایی هستند که از هوش بین فردی افراد حاصل می‌شوند (ایندراویت^۲، ۲۰۲۱). تحقیقات (آیر^۳ و همکاران، ۲۰۲۴، مارتینز^۴ و همکاران، ۲۰۲۳، مولباسینوا^۵ و همکاران، ۲۰۲۵ و قیث^۶ و همکاران، ۲۰۲۵) رابطه بین هوش هیجانی^۷ و پیامدهای رشدی کودکان، مانند رفاه ذهنی، توانایی ذهنی، ویژگی‌های شخصیتی مثبت و سلامت جسمی و روانی را تأیید می‌کند. گاردنر تأکید می‌کند که هوش انسان چندگانه است، از جمله هوش کلامی^۸، فضایی، منطقی-ریاضی، حرکتی، موسیقی، بین فردی^۹ و درون فردی که هوش بین فردی و هوش درون فردی، مبنای مفهومی مدل هوش هیجانی را فراهم می‌کنند (هی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳). هوش بین فردی در پس‌زمینه نظریه هوش‌های چندگانه گاردنر مطرح شد. اگرچه هرگز به‌صورت تجربی تأیید نشد، اما جنبه‌های اساسی آن را می‌توان در مفهوم رایج «هوش هیجانی» و همچنین در مفهوم همدلی مدرن مبتنی بر علوم اعصاب یافت (هارپرتز^{۱۱}، ۲۰۲۲). هوش هیجانی یک عامل محافظتی روان‌شناختی است که می‌تواند بهزیستی ذهنی^{۱۲} را در کودکان و نوجوانان بهبود بخشد (لاماس^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۲). از طرفی، سطح پایین هوش بین فردی پیامدهایی برای فعالیت‌های اجتماعی و آموزشی مختل شده دارد، مانند بروز مشکلاتی با دانش‌آموزانی که دوست دارند مزاحم همکلاسی‌های خود شوند (هارت وان^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۲).

آموزش دوران کودکی نقش مهمی در شکل‌گیری نسل‌های برتر در عصر انقلاب صنعتی ۴,۰ ایفا می‌کند که بر رشد کودکان تأثیر می‌گذارد. بدون شک، آماده‌سازی کودکان برای مواجهه با زندگی آینده‌شان ضروری است (سیکاواتی^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی که هم به‌عنوان یک ویژگی ذاتی و هم به‌عنوان یک حالت لحظه‌ای آگاهی بدون قضاوت از افکار، احساسات و تجربیات تعریف می‌شود (بشای^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۳). از طریق تمرین‌های مختلف ذهن آگاهی، به‌عنوان یک مداخله ارزشمند در محیط‌های آموزشی اهمیت یافته است (لین^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۴). درحالی‌که تحقیقات گسترده، اثرات مثبت ذهن آگاهی را در جمعیت‌های مختلف برجسته می‌کند، تأثیر خاص آن بر کودکان، به‌ویژه در زمینه‌های ذهن آگاهی بین فردی، هوش هیجانی و

¹ Griffith² Indrawati³ Ayar⁴ Martínez-PérezT⁵ Molbassynova⁶ Ghaith⁷ Emotional Intelligence⁸ Verbal intelligence⁹ interpersonal intelligence¹⁰ He¹¹ Herpertz¹² Mental wellness¹³ Llamas-Díaz¹⁴ Hartawan¹⁵ Sukawati¹⁶ Beshai¹⁷ Lin

هوش بین فردی همچنان ناشناخته مانده است (کاندر^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). این شکاف دانش با توجه به چالش‌های رو به رشد سلامت روان و اهمیت فزاینده رشد اجتماعی-عاطفی برای کودکان در محیط‌های آموزشی امروزی، حیاتی است. سال‌های دبستان مرحله‌ای حیاتی برای رشد اجتماعی-عاطفی و رشد شناختی کودکان است. در طول این دوره، کودکان مهارت‌های ضروری بین فردی، توانایی‌های تنظیم هیجان و مکانیسم‌های کنترل توجه را کسب می‌کنند که همگی نقش محوری در پیشرفت تحصیلی و رفاه روانی آینده آن‌ها دارند (وولف^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). شواهد نوظهور نشان می‌دهد که مداخلات زودهنگام ذهن آگاهی ممکن است از این فرآیندهای رشدی پشتیبانی کنند (بوکمن^۳ و همکاران، ۲۰۲۳)؛ اما تحقیقات جامع در این زمینه همچنان کمیاب است. گنجاندن تمرین‌های ذهن آگاهی در آموزش کودکان می‌تواند آن‌ها را به استراتژی‌های مؤثر برای عبور از خواسته‌های تحصیلی و چالش‌های اجتماعی مشخصه این مرحله شکل‌گیری مجهز کند. (لین و همکاران، ۲۰۲۵).

بر اساس آنچه بیان شد، با وجود رشد قابل توجه مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در حوزه‌های آموزشی و روان‌شناختی، همچنان یکی از چالش‌های اساسی، درک دقیق نحوه اثرگذاری این مداخلات بر مهارت‌های اجتماعی-عاطفی کودکان است. اگرچه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هوش هیجانی و توانایی‌های میان فردی در سلامت روان و سازگاری کودکان نقش کلیدی دارند، اما پیچیدگی این سازه‌ها و تعاملات آن‌ها موجب شده است که بررسی اثر مستقیم ذهن آگاهی بر این حوزه‌ها با ابهام‌هایی همراه باشد. افزون بر این، تفاوت‌های فردی کودکان در مهارت‌های شناختی، سطوح پایه‌ای تنظیم هیجان و تجارب اجتماعی، نیازمند چارچوبی دقیق‌تر برای ارزیابی میزان اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی است. چالش دیگر فقدان برنامه‌های ساختاریافته و استاندارد برای اجرای ذهن آگاهی در محیط‌های آموزشی ابتدایی است که کار سنجش اثرات واقعی آن را دشوار می‌کند.

مرور پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که بخش عمده تحقیقات مرتبط با ذهن آگاهی بر گروه‌های بزرگسال، معلمان، دانشجویان یا نوجوانان متمرکز بوده و کودکان دوره ابتدایی کمتر موردبررسی منسجم قرارگرفته‌اند. همچنین با وجود شواهد متعدد درباره اثرات مثبت ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان، تحقیقات اندکی رابطه آن را با هوش میان فردی یا زیرمؤلفه‌های اجتماعی هوش هیجانی در کودکان بررسی کرده‌اند. خلأ مهم دیگر نبود مطالعه‌ای است که هوش میان فردی را در چارچوب مداخله ذهن آگاهی در جمعیت کودکان ایرانی ارزیابی کند. در ادبیات پژوهشی کشور نیز پژوهشی که مدل یکپارچه‌ای را برای بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر این دو سازه کلیدی اجتماعی-عاطفی ارائه دهد، مشاهده نمی‌شود. ازاین‌رو، رابطه سه‌بعدی ذهن آگاهی - هوش هیجانی - هوش میان فردی همچنان حوزه‌ای باز و نیازمند پژوهش تجربی است.

تحقیق حاضر با توجه به شرایط اجتماعی-روانی کودکان امروز، اهمیت دوجندانی پیدا می‌کند. سال‌های ابتدایی تحصیل دوره‌ای حساس برای شکل‌گیری توانایی‌های تنظیم هیجان، مهارت‌های ارتباطی و الگوهای سازگاری اجتماعی است؛ بنابراین مداخلاتی که بتوانند در این مرحله نقش پیشگیرانه ایفا کنند، از نظر پرورشی و بهداشتی ارزشمند محسوب می‌شوند. نتایج این پژوهش می‌تواند به درک بهتر این موضوع کمک کند که آیا ذهن آگاهی قادر است بنیان مهارت‌های اجتماعی-عاطفی کودکان را تقویت کند و آنان را برای مواجهه مؤثر با فشارهای تحصیلی و تعاملات اجتماعی آماده سازد. افزون بر این، یافته‌های پژوهش می‌تواند به مدارس، مشاوران و طراحان برنامه‌های آموزشی کمک کند تا با تدوین برنامه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، زمینه ارتقای سلامت روان، افزایش رفتارهای اجتماعی سازگارانه و کاهش مشکلات رفتاری کودکان را فراهم آورند.

¹ Kander² Wolf³ Bockmann

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بود که با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان پسر ۸ تا ۱۰ ساله منطقه ۴ آموزش و پرورش شهر مشهد که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند تعداد ۴۰ کودک به عنوان نمونه انتخاب شدند و با استفاده از روش تصادفی از نوع قرعه کشی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. ابزار سنجش در این پژوهش پرسشنامه هوش چندگانه گاردنر بود.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه هوش چندگانه گاردنر (GMIQ)^۱: یک آزمون مداد کاغذی است که هم به صورت فردی و گروهی می تواند اجرا گردد. زمان پاسخگویی نامحدود است این مقیاس توسط عابدی ۱۳۹۰ برای سنجش و برآورد هوش های چندگانه گاردنر جهت کودکان ۶ تا ۱۰ ساله شهر اصفهان ساخته و هنجاریابی شده است. این مقیاس ۸ مقوله ای هوشی توسط والدین تکمیل می گردد. در پژوهش عابدی (۱۳۹۰) روایی این مقیاس به روش تحلیل عاملی انجام شده و از روایی مناسبی برخوردار می باشد. همچنین، ضرایب پایایی مقوله های هوشی به روش آلفای کرونباخ از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. فرم پاسخنامه به صورت مقیاس ۵ درجه ای خیلی کم (رفتاری فعالیت کمی که از طرف کودک خیلی کم انجام می شود، یک امتیاز) تا خیلی زیاد (فعالیت یا رفتاری که به طور مکرر از جانب کودک تکرار می شود، پنج امتیاز) است. در هر هوش ۱۰ سؤال از فعالیت های مرتبط با آن هوش مطرح شده و مجموع نمرات هر هوش ۵۰ امتیاز می باشد که بعد از برآورد کردن امتیازات هر هوش بر مبنای بیشترین نمره برآورده شده در هوش های چندگانه، برنامه ای خاص آن هوش برای آموزش به فرد طراحی می شود. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه مذکور ۰/۷۱ به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش

همچنین در پژوهش حاضر برای گروه مداخله پروتکل درمانی زیر استفاده شد:

جلسات آموزش پروتکل ذهن آگاهی ویژه کودک و نوجوان: برنامه درمانی طبق پروتکل بایر^۲ (۲۰۰۶) اجرا شد. تعداد جلسات آموزشی برای گروه آزمایش جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش گروهی بود که هفته ای یکبار توسط نگارنده طرح در مرکز مشاوره تصویر ماندگار اجرا شد. خلاصه جلسات به شرح ذیل می باشد:

جدول ۱. جلسات آموزش پروتکل ذهن آگاهی

جلسه	هدف	خلاصه جلسات
اول	اجرای پیش آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم سازی مشکل	نیم ساعت اول این جلسه برای اجرای پیش آزمون اختصاصی داده شد. بعد از اجرای پیش آزمون در مورد روش آموزش در پژوهش توضیحاتی داده می شود.
دوم	آموزش ذهن آگاهی	در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، در مورد ذهن آگاهی (تنش و آرامش دادن به عضلات) و نحوه نشستن در ذهن آگاهی و عضلاتی که باید تحت ذهن آگاهی قرار بگیرند، توضیحاتی داده شد. بعد از آن ذهن آگاهی برای گروه از عضلات بدن با چشمان بسته اجرا شد.
سوم	ذهن آگاهی عضلات	در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، ذهن آگاهی برای عضلات اما در گروه از عضلات چشم بسته اجرا شد.
چهارم	تکنیک های تنفس	در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، آموزش توجه به تنفس آموزش داده شد. بعد از آشنایی با نحوه تنفس فن های آگاهی تنفس فن های آگاهی از قبیل دم و بازدم همراه آرامش (وسعتی گفتن آرامش و کلمات آرام بخش در هنگام دم و بازدم) بدون تکرار در مورد چیز دیگر و تماشای تنفس یا چشمان بسته آموزش داده شد.
پنجم	پوش بدن	بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، در جلسه پنجم آموزش تکنیک پوش بدن آموزش داده شد که در آن مراحل زیر با حالت چشم بسته به ترتیب اجرا شد.
ششم	آموزش افکار	بعد از مرور کوتاه بر جلسه قبل، در این جلسه ذهن آگاهی افکار آموزش داده شد.
هفتم	ذهن آگاهی کامل	در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه قبل، آموزش جلسات ۴، ۵ و ۶ (هر کدام به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه) تکرار شد.
هشتم	پس آزمون مرور	در این جلسه جهت پایان دادن به جلسات و اجرای پس آزمون از آزمودنی ها خواسته شد که تکنیک های موجود در آموزش ذهن آگاهی را در رنگی روزمره خود انجام دهند و از این طریق به بهبود سلامتی خویش کمک نمایند. در این جلسه اجرای پس آزمون به مدت نیم ساعت انجام شد.

¹ Gardner's Multiple Intelligence Questionnaire² Bayer

ابتدا اجرای پیش‌آزمون پرسشنامه هوش چندگانه گاردنر از هر دو گروه مداخله و گروه کنترل انجام گرفت؛ سپس جلسات آموزش ذهن آگاهی در قالب ۸ جلسه، هر هفته ۲ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه به صورت گروهی اجرا شد. لازم به ذکر است جلسات درمانی نیز در مرکز مشاوره راز شهر مشهد، توسط متخصص روانشناسی با درجه دکتری و یک دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی برگزار شد. بعد از اتمام جلسات، آزمودنی‌ها پس‌آزمون پرسشنامه هوش چندگانه گاردنر را تکمیل کردند. در این پژوهش تمام اصول اخلاقی رعایت گردید به طوری که به مراجعه‌کنندگان اطمینان داده شد که تمام گفت‌وگوهای بین روان‌شناس و مراجع، محرمانه خواهد ماند و هر زمان که تمایلی به ادامه‌ی جلسات نداشتند می‌توانند آزادانه و بدون هیچ دغدغه‌ای از مطالعه خارج شوند. همچنین نویسنده قبل از تحقیق، کارگاه آموزشی لازم را گذرانده و اصول اخلاقی پژوهش را رعایت کرده است. در پژوهش حاضر ملاک‌های ورود به پژوهش شامل پسر ۹ تا ۱۰ ساله، اعلام آمادگی، توانایی حضور در تمام جلسات، رضایت به شرکت در پژوهش و دریافت نکردن برنامه مداخله‌های هم‌زمان بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات درمان و انجام ندادن تکالیف بود. ملاک‌های اخلاقی پژوهش عبارت‌اند از رعایت اصول انسانی، محرمانه نگه‌داشتن اطلاعات افراد، توضیح کامل نحوه اجرای آزمون، پرکردن فرم رضایت‌نامه آگاهانه و اطلاع‌رسانی تعداد و مدت جلسات بود.

برای تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس در نرم‌افزار Spss.23 استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت شناختی افراد گروه‌های مورد مطالعه نشان می‌دهد میانگین سن شرکت‌کنندگان این پژوهش برابر ۹/۳۷ و انحراف استاندارد آن برابر ۲/۱۸ بود. همچنین از این بین، تعداد ۲۰ نفر دختر و ۲۰ نفر پسر بود. در ادامه، جدول ۱ و ۲ میانگین و انحراف معیار نمره‌های مربوط به هوش میان فردی را برای دو گروه مداخله و گروه کنترل نشان می‌دهد. میانگین نمره متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون، پس‌آزمون در هر دو گروه آزمون تفاوت معناداری دارند، ولی این تفاوت در میانگین نمره پیش‌آزمون، پس‌آزمون گروه کنترل معنادار نیست.

جدول ۱. توصیف آماری نمرات پیش‌آزمون-پس‌آزمون هوش میان فردی، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن به تفکیک گروه آزمون و گروه کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
هوش میان فردی	آزمایش	۲۳/۹۴	۵/۳۲	۳۸/۷۶	۴/۶۷
کنترل		۳۲/۱۸	۴/۹۵	۳۲/۸۸	۴/۵۴

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین دو گروه در مرحله پیش‌آزمون نزدیک هم هست اما در مرحله پس‌آزمون میانگین گروه آزمایش افزایش پیدا می‌کند. برای بررسی فرضیات پژوهش حاضر از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. ابتدا پیش‌فرض‌های آماری این روش و سپس نتایج این آزمون ارائه شد.

جدول ۳. نتایج یکسان بودن شیب خط رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
گروه * پیش‌آزمون هوش میان فردی	۱۰۶/۴۷	۲	۵۳/۲۳	۲/۳۳	۰/۱۶۱

در جدول ۳ نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش‌فرض اصلی انجام تحلیل کوواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج، سطح معناداری اثر متقابل گروه و پیش‌آزمون ($p=0/161$) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین فرضیه همگنی ضرایب رگرسیونی پذیرفته می‌شود.

جدول ۴. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
هوش میان فردی	۰/۰۳۸	۱	۳۲	۰/۲۹۲

همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین معنادار نیست. از این رو فرض صفر مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد. بدین ترتیب نتیجه می‌شود که مفروضه همگنی واریانس‌ها، برقرار است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره هوش میان فردی و هوش هیجانی

متغیرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	مجزور انا
گروه هوش میان فردی	۲۹۲/۵۲	۱	۲۹۲/۵۲	۳۵/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳

در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه هوش میان فردی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون و تأثیر مداخله، نشان داده شده است. مقدار F به دست آمده برابر با $F=۳۵/۲۰$ $P<۰/۰۱$ است و در سطح $P<۰/۰۱$ معنادار است. از این رو فرضیه اول پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر هوش میان فردی کودکان دارای پیشرفت تحصیلی پایین شهر مشهد بود. یافته‌های فرضیه اول نشان داد که تمرینات ذهن آگاهی به‌طور معناداری بر افزایش هوش میان فردی دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته است. نتایج به دست آمده از این بخش با نتایج پژوهش اسدی (۱۳۹۳)، اصغری و همکاران (۱۳۹۵)، تبریزی و همکاران (۱۳۹۴) همسو می‌باشد. همسویی این پژوهش‌ها از آن جهت است که بر اهمیت استفاده از تمرینات ذهن آگاهی در برنامه‌های آموزشی تأکید می‌کنند، این تمرینات می‌توانند به‌طور مؤثری توانایی‌های ارتباطی و اجتماعی دانش‌آموزان را تقویت کنند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی شامل تمرینات ذهن آگاهی باشند تا بتوان از این ابزار قدرتمند برای بهبود هوش میان فردی و ایجاد محیط‌های آموزشی مؤثرتر بهره برد. همچنین، برای تأیید و تعمیم این نتایج، نیاز به تحقیقات بیشتر با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر وجود دارد تا بتوان یافته‌ها را به جمعیت‌های مختلف تعمیم داد و از تأثیرات مثبت ذهن آگاهی بر هوش میان فردی دانش‌آموزان اطمینان حاصل کرد. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که دانش‌آموزانی که خود را کارآمدتر می‌دانند، از راهبردهای هوش میان فردی بیشتری برخوردارند. دانش‌آموزان قوی و ضعیف در مقوله هوش میان فردی، از نظر دانش ذهن آگاهی و استفاده از راهبردهای فراشناختی بازبینی و برنامه‌ریزی با یکدیگر متفاوت‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، آموزش ذهن آگاهی، با یادگیری و عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم دارند. با عنایت به یافته‌های پژوهش و نتایج تحقیقات ذکر شده در مقدمه، وجود اثربخشی بر هوش میان فردی دانش‌آموزان، ما را به اهمیت و تأثیر ذهن آگاهی در رشد و افزایش یادگیری رهنمون می‌سازد. با توجه به ارتباط مستقیم استفاده از روش فوق، با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و اینکه هوش میان فردی قابل یادگیری هستند، نهادینه‌سازی آموزش این راهبردها از سوی نظام آموزشی می‌تواند، در افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثرتر باشد. همچنین با توجه به نقش و اهمیت هوش میان فردی در شئون مختلف زندگی افراد اعم از تحصیل، شغل و محیط اجتماعی و سلامت روانی، مهارت کافی در ایجاد روابط سالم با دیگران کمک می‌کند. به‌منظور رسیدن به سطح بالایی از عملکرد تحصیلی و یادگیری بهینه، فراگیران علاوه بر استفاده از هوش میان فردی، بایستی به رشد مناسب در خصوص کنترل هیجانات و عواطف دست یابند. اگر فرد از لحاظ هیجانی باهوش باشد به‌طور مؤثری می‌تواند از پاسخ‌های هیجانی برخوردار باشد و آن‌ها را متوازن سازد و به این ترتیب از آثار مخرب فشار روانی در زمینه‌های تحصیلی، شغلی، مسئولیت‌های اجتماعی و... محافظت شود.

به طور کلی بر اساس آنچه بیان شد، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی نقشی تعیین کننده در بهبود شاخص‌های مهم رشدی کودکان، به ویژه هوش میان فردی، ایفا می‌کند. به طور کلی یافته‌ها حاکی از آن است که مداخله ذهن آگاهی توانسته است توانایی‌های ارتباطی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان ۹ تا ۱۰ ساله را به طور معناداری بهبود بخشد؛ این نتایج با مجموعه گسترده‌ای از تحقیقات داخلی و خارجی همسو است و نشان می‌دهد که ذهن آگاهی می‌تواند ابزاری قدرتمند برای ارتقای مهارت‌های اجتماعی، تنظیم هیجان و سازگاری تحصیلی باشد. بر این اساس می‌توان گفت کودکانی که از سطح بالاتری از مهارت‌های ذهن آگاهی برخوردارند، عملکرد مؤثرتری در حوزه‌های میان فردی، مدیریت هیجان، برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیر و حل مسئله از خود نشان می‌دهند و در برابر استرس و فشارهای تحصیلی و عاطفی مقاوم‌ترند. با توجه به اینکه هوش میان فردی و هیجانی هر دو از عوامل کلیدی موفقیت در تحصیل، روابط اجتماعی، سازگاری روانی و کیفیت زندگی هستند، گنجاندن برنامه‌های ذهن آگاهی در نظام آموزشی می‌تواند تأثیری پایدار در رشد شخصیتی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایجاد کند. همچنین ضرورت دارد پژوهش‌های آینده با نمونه‌های گسترده‌تر و متنوع‌تر انجام شود تا امکان تعمیم یافته‌ها افزایش یابد و نقش مداخلات ذهن آگاهی در حوزه‌های مختلف رشد کودکان با دقت بیشتری روشن گردد. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی با تقویت انعطاف‌پذیری شناختی، هوش هیجانی و مهارت‌های میان فردی، زمینه‌ساز ارتقای سلامت روان، سازگاری اجتماعی و موفقیت تحصیلی کودکان می‌شود.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه است که بر تعمیم‌پذیری یافته‌ها تأثیرگذارند. نخست، نمونه مورد مطالعه تنها شامل دانش‌آموزان ۹ تا ۱۰ ساله با اشتراک در جنسیت بوده و به این ترتیب، تفاوت‌های جنسیتی و سنی غیرقابل کنترل باقی مانده‌اند. همچنین، عوامل فردی، فرهنگی و خانوادگی که می‌توانند تأثیر مستقیمی بر نتایج پژوهش داشته باشند، لحاظ نشدند. به علاوه، پژوهش فقط در مدارس دبستان دوره دوم شهر مشهد انجام شده که محدودیت جغرافیایی نیز به شمار می‌آید؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای افزایش آگاهی دانش‌آموزان نسبت به راهبردهای یادگیری و بهبود عملکرد تحصیلی، یک واحد درسی اختیاری در تمامی رشته‌ها گنجانده شود. همچنین، تمرینات مدیتیشن و ذهن آگاهی مانند تنفس عمیق و شناسایی احساسات، برگزاری کلاس‌های تخصصی، تشکیل گروه‌های حمایتی و تشویق به فعالیت‌های گروهی برای توسعه تعاملات اجتماعی، به منظور بهبود مهارت‌های میان فردی، اهمیت ویژه‌ای دارد. در نهایت، انجام تحقیقات آتی با در نظر گرفتن دامنه سنی و جغرافیایی وسیع‌تر و بررسی بیشتر عوامل تأثیرگذار، می‌تواند به بهبود کیفیت و تعمیم نتایج این پژوهش کمک کند.

موازن اخلاقی

کلیه نویسندگان گواهی می‌دهند که نسخه اصلی و هیچ محتوای مشابه دیگری در هیچ جایی و هیچ زبان دیگری ارسال و یا برای چاپ در نظر گرفته نشده‌است و همچنین مسئول پاسخگوی صحت و سقم کل کار از ابتدا تا زمان چاپ مقاله می‌باشد. همچنین فرم‌های رضایت‌نامه از افراد شرکت کننده گرفته شده است.

حامی مالی

منابع مالی این مطالعه را نویسندگان تأمین کرده‌اند.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی نویسنده اول است. همه نویسندگان نقش یکسانی در پیشبرد این پژوهش بر عهده داشته‌اند.

تعارض منافع

هیچ گونه تضاد منافع وجود ندارد.

منابع

- ابراهیمی، شیوا؛ جعفری، فرشاده؛ رنجبر سودجانی، یوسف. (۱۳۹۷). رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان، *رویش روان شناسی*، ۷ (۵)، ۱۳-۳۰. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1397.7.5.1.8>
- تبریزی، نرگس و وحیدی، زهره. (۱۳۹۴). مقایسه تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی در مادران دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *ناتوانی های یادگیری*، ۴ (پیاپی ۱۵)، ۳۵-۲۱.
- اصغری، فرهاد؛ قاسمی جوبنه، رضا؛ حسینی صدیق، مریم السادات و جامعی، مینو. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی زنان دارای همسر معتاد. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۷ (۲۶)، ۱۱۵-۱۳۲.
- Asghari, F., Ghasemi Jobehn, R., Hesini Sadeghi, M. A., & Jamai, M. (2015). The effectiveness of mindfulness training on emotional regulation and quality of life for women with addicted spouses. *Culture and Counseling Psychology*, 7(26), 115–132. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2016.6727> (Original work published 2016) [In Persian]
- Ayar, G., Yalçın, S. S., Artan, Ö. T., Kahveci, A., & Çöp, E. (2024). Which factors accompany maternal acceptance-rejection in children with specific learning disabilities? *BMC Psychiatry*, 24(1), Article 119. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05493-7>
- Babaye Khakian, Z., Zakiye, A., & Naqshine, T. (2015). The relationship between self-differentiation in mothers and family solidarity with behavioral disorders in children. *Journal of Medical Sciences Studies*, 26(4), 334–343. <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-2902-en.html>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Beshai, S., Desjarlais, S. M., & Green, B. (2023). Perspectives of indigenous university students in Canada on mindfulness-based interventions and their adaptation to reduce depression and anxiety symptoms. *Mindfulness*, 14, 538–553. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02087-7>
- Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using mindfulness-based interventions to support self-regulation in young children: A review of the literature. *Early Childhood Education Journal*, 51, 693–703. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01333-2>
- Ebrahimi, S., Jafari, F., & Ranjbar Soodjani, Y. (2018). The relationship between mindfulness and emotional regulation strategies of students. *Rooshan-e Psychology*, 7(5), 13–30. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1397.7.5.1.8> [In Persian]
- Ghaith, A., Alshirbini, M., & Huimin, M. (2025). The impact of emotion regulation and emotional intelligence on the relationship of dispositional mindfulness and collective mindfulness. *EuroMed Journal of Business*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1108/EMJB-01-2024-0005>
- Griffith, R., Davison, K., Kight, L., & Stanmore, I. (2025). Supporting emotional intelligence and inferential comprehension using character analysis in picturebooks. *The Reading Teacher*, 78(4), 236–242. <https://doi.org/10.1002/trtr.2653>
- Hartawan, I. M., Sumadi, T., & Nurani, Y. (2025). Value-based learning of Tri Kaya Parisudha for the interpersonal skills of students in early childhood education schools. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(4), 1604–1613. <https://doi.org/10.3389/edapst.2025.1604>
- He, E., Ye, X., & Zhang, W. (2023). The effect of parenting styles on adolescent bullying behaviours in China: The mechanism of interpersonal intelligence and intrapersonal intelligence. *Heliyon*, 9(4), e15012. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15012>
- Herpertz, S. C. (2022). Interpersonal intelligence. In *Intelligence: Theories and Applications* (pp. 147–160). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-74051-4_10
- Indrawati, R. N. A. (2021, May). Applying the theory of multiple intelligences to develop interpersonal skills of young learners. In *2nd Annual Conference on Education and Social Science (ACCESS 2020)* (pp. 95–98). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210525.053>
- Kander, T. N., Lawrence, D., Fox, A., Houghton, S., & Becerra, R. (2024). Mindfulness-based interventions for preadolescent children: A comprehensive meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 102, Article 101261. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101261>
- Lin, L. J., Lin, Y. H., Yu, S. P., Liu, T. H., & Chen, Y. L. (2025). A cluster randomized controlled trial examining the effects of a four-week mindfulness-based practice on primary school students' interpersonal mindfulness, emotional intelligence, and attentional focus. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1539962. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1539962>
- Lin, L. J., Yu, S. P., Lin, Y. H., & Chen, Y. L. (2024). Enhancing subjective well-being in Taiwanese university students through an eight-week mindfulness-based program: A pilot study. *Behavioral Sciences*, 14(11), Article 980. <https://doi.org/10.3390/bs14110980>

- Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A., & Fernández-Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(7), 925–938. <https://doi.org/10.1002/jad.12002>
- Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2023). Mindfulness abilities are associated with anxiety levels, emotional intelligence, and perceived self-efficacy. *Sustainability*, 15(6), Article 4729. <https://doi.org/10.3390/su15064729>
- Molbassynova, Z., Toxanbayeva, N., Naubayeva, K., Sarybekova, Z., Danikeyeva, A., & Zhamirova, U. (2025). Exploring the impact of mindfulness training on enhancing critical thinking and emotional intelligence. *Revista de Psicodidáctica (English Edition)*, Article 500178. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2025.500178>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Sukawati, N. N., Gunawan, I., Ubaidillah, E., Maulina, S., & Santoso, F. B. (2020, November). Human resources management in basic education schools. In *2nd Early Childhood and Primary Childhood Education (ECPE 2020)* (pp. 292–299). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201112.052>
- Tabarizchi, M., & Vahidi, Z. (2014). Comparison of emotional regulation, mindfulness, and psychological well-being among mothers of students with and without learning disabilities. *Learning Disabilities*, 4(4), 21–35. <https://sid.ir/paper/210236/fa> [In Persian]
- Wickens, S., Gummersall, T., & Brown, T. (2025). Mindfulness practices and transcranial direct current stimulation: A systematic review and meta-analysis of self-reported mindfulness. *Brain and Cognition*, 188, Article 106307. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2024.106307>
- Wolf, S., Reyes, R. S., Weiss, E. M., & McDermott, P. A. (2021). Trajectories of social–emotional development across pre-primary and early primary school. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 75, Article 101297. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101297>