

اثربخشی آموزش گروهی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر روابط بین فردی و باورهای فراشناختی مرتبط به استفاده از تلفن هوشمند در دانش آموزان متوسطه اول

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۶/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۳۰

جعفر شعبانی^{۱*}، سیده زهرا حسینی^۲، مهدیه سرحدی^۳

مقاله پژوهشی

چکیده مبسوط

مقدمه: با پیشرفت و توسعه علم و فناوری، استفاده از تلفن همراه افزایش یافته و به عنوان یک رسانه پرکاربرد در بین مردم، امکانات بسیاری را فراهم آورده است (کیو^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). با وجود نقش اساسی تلفن هوشمند در تسهیل زندگی، استفاده بیش از حد از آن می تواند منجر به اعتیاد به گوشی هوشمند شود (حاسان و همکاران، ۲۰۲۳). به طور کلی، با افزایش روز افزون استفاده از تلفن همراه، دانش آموزان تمایل دارند روابط اجتماعی خود را از طریق تعامل با دیگران از طریق فناوری های مختلف همزمان یا ناهمزمان، از جمله استفاده از گوشی هوشمند حفظ کنند. (کانگ^۵ و جونگ^۶، ۲۰۱۴). رفتار ناهوشمند استفاده از گوشی هوشمند ممکن است منجر به مشکلاتی همچون اعتماد به نفس پایین، اختلال در خواب و اعتیاد به فعالیت های آنلاین شود. بنابراین، ضروری است که افراد آگاهی کاملی از الگوهای استفاده خود از گوشی هوشمند داشته باشند و در صورت لزوم، اقدام به اصلاح رفتارهای ناهوشمند کنند (الهای و همکاران^۷، ۲۰۱۷).

روابط بین فردی^۸ در دانش آموزان می تواند به ارتباطات دانش آموزان در محیط مدرسه اشاره داشته باشد. این ارتباطات می توانند شامل دوستی، همکاری، رقابت یا حتی تعارض باشند. ارتباطات میان دانش آموزان می توانند در فرآیند یادگیری و توسعه شخصیت آن ها نقش مهمی داشته باشند. بنابراین، توجه به ارتباطات بین فردی و ارتقاء روابط مثبت در محیط مدرسه می تواند در بهبود عملکرد تحصیلی تأثیرگذار باشد (بخشی و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین، باورهای فراشناختی مرتبط با استفاده از تلفن هوشمند^۹ در دانش آموزان شامل مجموعه ای از اعتقادات، انتظارات و تصورات است که به تأثیرگذاری این فناوری بر زندگی و یادگیری آن ها می پردازد. این باورها می توانند توسط عوامل مختلفی از جمله تجربیات شخصی، تأثیرات اجتماعی و شرایط محیطی شکل گرفته و روی رفتار و عملکرد دانش آموزان تأثیر بگذارند (بارخوس و روده^{۱۰}، ۲۰۰۷).

۱. دانشجویار، گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول: jshabani@pnu.ac.ir

۲. کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. szh2599@gmail.com

۳. مربی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. m.sarhadi@pnu.ac.ir



1. Qiu
2. Kang
3. Jung
4. Elhai
5. Interpersonal relationships
6. Smart Phone usage Beliefs
7. Barkhuus & Rode

آموزش ذهن آگاهی شکل نوینی برای استفاده از رویکرد شناختی رفتاری برای کاهش هیجان‌های منفی می‌باشد (چارنیس^۸ و همکاران، ۲۰۲۴). ذهن آگاهی به معنای حضور آگاهانه در لحظه حاضر و درک عمیق از تجربیات ذهنی، احساسات، و وضعیت جسمانی است (شومن - اولیویر^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی^۳ (MBCT)، حضور ذهن را به عنوان هدف درمان با تمرین‌هایی مانند توقف تفکر هوشیار و مشاهده غیر قضاوتی افکار خود فرد ادغام می‌کند. در این روش درمانی، ایده‌های شناخت درمانی (CT) با شیوه‌ها و نگرش‌های مراقبه‌ای مبتنی بر پرورش ذهن آگاهی ترکیب می‌شوند (توماس^۴، ۲۰۱۶). در این درمان، در سال‌های اخیر به عنوان یک مداخله غیردارویی برای افرادی که دچار اضطراب، افسردگی و اختلالات مرتبط با استرس هستند، توجه فزاینده‌ای را به خود جلب کرده است (سگال^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). این رویکرد درمانی اصول درمان شناختی رفتاری^۶ (CBT) را با شیوه‌های ذهن آگاهی ترکیب می‌کند و هدف آن افزایش آگاهی افراد از افکار، عواطف و احساسات بدنی خود در لحظه حال بدون قضاوت است (کابات زین^۷، ۲۰۰۳، ۲۰۱۳). آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به عنوان یک راهکار برای بهبود روابط بین فردی و کنترل باورهای مرتبط با استفاده از تلفن هوشمند در دانش‌آموزان یک موضوع حیاتی و مهم در حوزه توسعه فردی و ارتقاء سلامت روانی این گروه سنی می‌باشد (وایلاتی ریونی و همکاران^۸، ۲۰۲۲).

روش: پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ شهر گرگان که در سال ۱۴۰۳-۴۰۴ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار است. همچنین جهت بررسی فرضیه‌ها از روش آماری از تحلیل کوواریانس چند و تک متغیری (آنکوا) استفاده گردیده است.

ابزارهای پژوهش: پرسش‌نامه روابط بین فردی^۹ چیا و فائو (۲۰۱۱)^{۱۰}: پرسش‌نامه اثرات میان فردی توسط چیا و فائو در سال (۲۰۱۱) به منظور سنجش اثرات میان فردی طراحی و تدوین شده است. در پژوهش محمدیان و بخشنده (۱۳۹۳) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسش‌نامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش محمدیان و بخشنده (۱۳۹۳) برای این پرسش‌نامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

پرسش‌نامه باورهای فراشناختی استفاده از تلفن هوشمند^{۱۱} (MSUQ): پرسش‌نامه باورهای فراشناختی مربوط به استفاده از تلفن هوشمند توسط کاسل و همکاران در سال (۲۰۲۰)، به منظور سنجش باورهای فراشناختی مربوط به استفاده از تلفن هوشمند طراحی و تدوین شده است. در پژوهش اکبری و همکاران (۲۰۲۱) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسش‌نامه مناسب ارزیابی شده و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در این پژوهش، ۰/۸۵ برآورد شد.

یافته‌ها: اطلاعات به دست آمده از بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که میانگین سن مشارکت‌کنندگان در گروه آزمایش و کنترل ۱۳ الی ۱۵ سال بود. تمامی شرکت‌کنندگان هر دو گروه مشغول به تحصیل در دوره متوسطه اول بودند.

8. Charnice et, al
9. Schuman-Olivier
10. Mindfulness-based cognitive therapy
11. Thomas
1. Segal
2. Cognitive behavioral therapy
3. Kabat-Zinn
4. Vailati Riboni
5. Interpersonal Influences questionnaire
6. Cheah & Phau
7. Metacognitions about Smartphone Use Questionnaire (MSUQ)

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و گروه گواه

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
روابط بین فردی	ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی	پیش آزمون	۷۰/۱۰	۱۱/۸۷
		پس آزمون	۷۵/۸۵	۱۱/۸۹
	کنترل	پیش آزمون	۷۲/۹۵	۱۴/۰۶
		پس آزمون	۷۲/۹۵	۱۴/۳۰
باورهای فراشناختی استفاده از تلفن هوشمند	ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی	پیش آزمون	۵۵/۷۵	۱۰/۴۰
		پس آزمون	۵۰/۷۵	۹۳/۷۳
	کنترل	پیش آزمون	۵۲/۸۵	۱۳/۹۵
		پس آزمون	۵۲/۲۵	۱۴/۲۴

جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر متغیرهای روابط بین فردی و باورهای استفاده از تلفن هوشمند ابتدا از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته استفاده شد که یافت های مربوط در جدول ۳ ارائه شده است .

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکووا) به منظور مقایسه میانگین روابط بین فردی و باورهای استفاده از تلفن هوشمند در گروه های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری
اثر پیلایس	۰/۶۴۴	۹/۹۵۵	۶	۳۳	۰/۰۰۱
لامبدای ویکلز	۰/۳۵۶	۹/۹۵۵	۶	۳۳	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۱/۸۱۰	۹/۹۵۵	۶	۳۳	۰/۰۰۱
بزرگ ترین ریشه خطا	۱/۸۱۰	۹/۹۵۵	۶	۳۳	۰/۰۰۱

نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای متغیرهای پژوهش در جدول ۳ نشان می دهد که با توجه به سطح معناداری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه، بین دو گروه آزمایشی و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به منظور بررسی فرضیه ها از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است .

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکووا) برای بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر متغیرهای تحقیق

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معنی داری	مجذور اتا	توان آزمون
روابط بین فردی	۵۷/۶۰۰	۱	۵۷/۶۰۰	۹/۲۹۴	۰/۰۰۱	۰/۳۹۷	۱/۰۰۰
باورهای فراشناختی استفاده از تلفن هوشمند	۴۸/۴۰۰	۱	۴۸/۴۰۰	۶/۳۲۶	۰/۰۰۱	۰/۲۸۶	۱/۰۰۰

براساس نتایج مندرج در جدول ۴ نسب تحلیل کواریانس تک متغیری، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی، در متغیرهای روابط بین فردی ($F= ۹/۲۹۴$ $P= ۰/۰۰۱$) و باورهای استفاده از تلفن هوشمند ($F= ۶/۳۲۶$ $P= ۰/۰۰۱$) معنی دار است.

بحث: با توجه به بروندهای حاصل شده از تحقیق، اثر گذاری آموزش ذهن آگاهی بر متغیر های روابط بین فردی و باورهای مرتبط به استفاده از تلفن هوشمند معنی دار است. در تبیین نتایج تحقیق می توان نتیجه گرفت که، ذهن آگاهی به فرد کمک می کند تا طیف گسترده ای از احساسات، از جمله احساسات ظریف و پیچیده را شناسایی کند. این شناسایی و شناخت به وی امکان می دهد تا نیازهایش را بهتر درک کرده و آن ها را به طور مؤثر به دیگران منتقل کند. با تمرین ذهن آگاهی همچنین با درک بهتر از خود، می توانیم نیازهایمان را اولویت بندی کرده و از آن ها مراقبت کنیم. این خودشناسی به ما کمک می کند تا در روابط مان، مرزهای سالمی را تعیین کنیم و از خودمان در برابر آسیب محافظت کنیم (دی- کالدر^۱، ۲۰۱۷). از منظری دیگر ذهن آگاهی به وسیله روش های مختلفی منجر به بهبود مهارت های ارتباطی می شود (مانریکو و اندفیلد^۲، ۲۰۱۵). همچنین، در تبیین اثر بخشی ذهن آگاهی بر باورهای مرتبط به استفاده از تلفن هوشمند می توان گفت، با تمرین ذهن آگاهی، دانش آموزان یاد می گیرند که چه زمانی، کجا و به چه دلیلی از تلفن استفاده می کنند.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر روابط بین فردی و باورهای فراشناختی مرتبط به استفاده از تلفن هوشمند در دانش آموزان متوسطه اول انجام گردید. **مواد و روش ها:** جامعه آماری پژوهش حاضر، داش آموزان دختر متوسطه اول شهرستان گرگان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بوده بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. بدین منظور نخست، تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) قرار گرفتند. جهت سنجش متغیرهای پژوهش از پرسش نامه های روابط بین فردی چیا و فائو (۲۰۱۱)، و باورهای فراشناختی مربوط به استفاده از تلفن هوشمند کاسل و همکاران (۲۰۲۰)، استفاده شد.

یافته ها: داده ها با روش آزمون تحلیل کوواریانس چند و تک متغیری، تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر روابط بین فردی و باورهای مرتبط با استفاده از تلفن هوشمند در دانش آموزان متوسطه اول اثر گذار بوده است.

نتیجه گیری: در توصیف یافته های این تحقیق می توان گفت، آموزش های ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی یکی از رویکردهای موثر در زمینه بهبود غنی سازی کیفیت زندگی افراد است که دارای ساختار مطلوبی جهت کار روی مسائل مختلف مراجعان از جمله روابط بین فردی و باورهای فراشناختی مرتبط به استفاده از تلفن هوشمند در دانش آموزان متوسطه اول است.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی، روابط بین فردی، باورهای فراشناختی، تلفن هوشمند، دانش آموزان.

The effectiveness of group training in mindfulness-based cognitive therapy on interpersonal relationships and beliefs related to smartphone use in junior high school students.

Received: 2025/9/11 Accepted: 2026/2/19

Jafar Shabani^{1 *}, Seyedeh Zahra Hosseini², Mahdieh Sarhaddi³

Original Article

Abstract

Purpose: The present study aimed to investigate the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy training on interpersonal relationships and beliefs related to smartphone use in junior high school students.

Materials and Methods:

The statistical population of the present study was female students of the first high school in Gorgan city in the academic year 1402-1403. The research method was a quasi-experimental design with a pre-test-post-test design with a control group. For this purpose, first, 40 people were selected by available sampling method and randomly assigned to two experimental groups and a control group (20 people each). To measure the research variables, the questionnaires of interpersonal relationships of Chia and Fao (2011) and metacognitive beliefs related to smartphone use of Kassel et al. (2020) were used.

Results:

Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) test method. The results of the study showed that training mindfulness skills had an impact on students' beliefs related to smartphone use.

Discussion:

In describing the findings of this study, it can be said that mindfulness training based on cognitive therapy is one of the effective educational and therapeutic approaches in improving and enriching the quality of life of individuals, which has a desirable structure for working on various client issues, interpersonal relationships and including metacognitive beliefs related to smartphone use in students. It should be noted that by practicing mindfulness, they will realize when, where, and why they use the phone.

Keywords: Cognitive Therapy-Based Mindfulness, Metacognitive Beliefs, Smart Phone Usage Beliefs, Students.

1 . Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, IR of Iran. *Corresponding Author: jshabani@pnu.ac.ir

2 . M.A., Payame Noor University, Tehran, IR of Iran. szh2599@gmail.com

3 . Lecturer, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. m.sarhadi@pnu.ac.ir

مقدمه

دانش‌آموزان ظرفیت‌های مهمی دارند که شکوفاسازی آنها شرط لازم و اساسی موفقیت و توسعه جوامع امروزی است، (اکوا و کاتز^۱، ۲۰۲۰). با پیشرفت و توسعه علم و فناوری، استفاده از تلفن همراه افزایش یافته و به عنوان یک رسانه پرکاربرد در بین مردم، امکانات بسیاری را فراهم آورده است (کیو^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). با وجود نقش اساسی تلفن هوشمند در تسهیل زندگی، استفاده بیش از حد از آن می‌تواند منجر به اعتیاد به گوشی هوشمند شود (حاسان و همکاران، ۲۰۲۳). به طور کلی، با افزایش روز افزون استفاده از تلفن همراه (کیو و همکاران، ۲۰۲۳)، دانش‌آموزان تمایل دارند روابط اجتماعی خود را از طریق تعامل با دیگران از طریق فناوری‌های مختلف همزمان یا ناهمزمان، از جمله استفاده از گوشی هوشمند حفظ کنند. همچنین، دانش‌آموزان از برقراری ارتباط از طریق پیام‌رسانی فوری، که در آن پاسخ‌ها به سرعت ارائه می‌شوند، طرفداری می‌کنند. با این حال، برای این نوع تعامل، دانش‌آموزان باید دانش و مهارت‌های مرتبط با گوشی‌های هوشمند یا فناوری‌های مرتبط را که بر روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد، توسعه دهند. شواهد در مورد استفاده از تلفن‌های هوشمند توسط دانش‌آموزان مدارس متناقض است. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که استفاده از گوشی‌های هوشمند می‌تواند به دانش‌آموزان در ایجاد روابط اجتماعی و حفظ سلامت روانی خود کمک کند، و یافته‌هایی را ارائه کرده‌اند که از استفاده دانش‌آموزان از گوشی‌های هوشمند در مطالعاتشان حمایت می‌کند. دیگران با استفاده از تلفن‌های هوشمند در این جمعیت دانش‌آموزی مخالفت کرده‌اند و معتقدند که می‌تواند مانع رشد و توسعه شود (کانگ^۳ و جونگ^۴، ۲۰۱۴).

از طرفی، رفتار استفاده از گوشی هوشمند یکی از جنبه‌های حیاتی در زندگی مدرن امروزه است که تأثیر بسزایی بر سبک زندگی و رفتارهای افراد دارد. با پیشرفت فناوری و گسترش گوشی‌های هوشمند، افراد برای ارتباط، کارهای روزمره و به دست آوردن اطلاعات از این وسیله استفاده می‌کنند. اما اهمیت رفتار استفاده از گوشی هوشمند در ویژگی‌های مثبت و منفی زیادی دیده می‌شود. از یک سو، استفاده هوشمندانه از این ابزار می‌تواند به افزایش بهره‌وری، ارتقاء ارتباطات اجتماعی و تسهیل در دستیابی به اهداف شخصی کمک کند. از سوی دیگر، رفتار ناهوشمند استفاده از گوشی هوشمند ممکن است منجر به مشکلاتی همچون اعتماد به نفس پایین، اختلال در خواب و اعتیاد به فعالیت‌های آنلاین شود. بنابراین، ضروری است که افراد آگاهی کاملی از الگوهای استفاده خود از گوشی هوشمند داشته باشند و در صورت لزوم، اقدام به اصلاح رفتارهای ناهوشمند کنند. مدیریت موقعیت‌هایی که گوشی هوشمند ممکن است تأثیرگذار باشد و تعادل میان استفاده از این ابزار و سلامت روحی فرد را محافظت کند (الهای و همکاران^۵، ۲۰۱۷). بنابراین، چنین رفتارهایی می‌تواند به مشکلات دیگری از جمله اعتیاد به اینترنت، اهمال کاری و افت تحصیلی، دامن بزند (نوری پور و همکاران، ۲۰۲۳).

روابط بین فردی^۶ در دانش‌آموزان می‌تواند به ارتباطات دانش‌آموزان در محیط مدرسه اشاره داشته باشد. این ارتباطات می‌توانند شامل دوستی، همکاری، رقابت یا حتی تعارض باشند. ارتباطات میان دانش‌آموزان می‌توانند در فرآیند یادگیری و توسعه شخصیت آن‌ها نقش مهمی داشته باشند؛ به عنوان مثال، یادگیری همراه با دوستی و همکاری می‌تواند موجب افزایش میزان انگیزه و تعهد دانش‌آموزان به یادگیری شود. از طرف دیگر، روابط منفی میان دانش‌آموزان می‌تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش مشکلات رفتاری شود. بنابراین، توجه به ارتباطات بین فردی و ارتقاء روابط مثبت در محیط مدرسه می‌تواند در بهبود عملکرد تحصیلی و رشد شخصیتی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد (بخشی و همکاران، ۱۴۰۲). روابط بین فردی به افراد اجازه می‌دهند یاد

1. Acquah & Katz

2. Qiu

۳. Kang

۴. Jung

۵. Elhai

۶. Interpersonal relationships

بگیرند که چگونه در زمینه‌های خاص به طور مؤثر عمل کنند به عنوان مثال، روابط بین فردی با کیفیت بالا با معلمان، به دانش آموزان کمک می‌کند تا باورها و ارزش‌های معلمان را در مورد مدرسه و یادگیری، درونی کنند (کولیه و همکاران،^۱ ۲۰۱۶). باورهای فراشناختی تأثیر قابل توجهی بر استفاده افراد از تلفن‌های هوشمند دارند. شناخت و درک این باورها می‌تواند به مدیریت بهتر استفاده از این دستگاه‌ها و ایجاد تجربه‌های مثبت‌تر برای کاربران کمک کند. همچنین، آگاهی از این باورها می‌تواند به طراحان و توسعه‌دهندگان تلفن‌های هوشمند کمک کند تا محصولاتی ارائه دهند که با باورها و انتظارات کاربران هماهنگ‌تر باشند. باورهای فراشناختی مرتبط با استفاده از تلفن هوشمند^۲ در دانش آموزان شامل مجموعه‌ای از اعتقادات، انتظارات و تصورات است که به تأثیرگذاری این فناوری بر زندگی و یادگیری آن‌ها می‌پردازد. این باورها می‌توانند شامل دیدگاه‌های مثبت مانند استفاده از تلفن هوشمند برای دسترسی به منابع آموزشی و تسهیل فرآیند یادگیری باشد یا دیدگاه‌های منفی مانند تأثیر منفی این دستگاه بر تمرکز و توجه دانش آموزان. این باورها می‌توانند توسط عوامل مختلفی از جمله تجربیات شخصی، تأثیرات اجتماعی و شرایط محیطی شکل گرفته و روی رفتار و عملکرد دانش آموزان تأثیر بگذارند. این موضوع مورد توجه بسیاری از پژوهش‌های روانشناسی و تعلیم و تربیت بوده است (بارخوس و روده^۳، ۲۰۰۷).

آموزش ذهن آگاهی شکل نوینی برای استفاده از رویکرد شناختی رفتاری برای کاهش هیجان‌های منفی و پاسخ‌های نگران کننده می‌باشد (چارنیس^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). ذهن آگاهی به معنای حضور آگاهانه در لحظه حاضر و درک عمیق از تجربیات ذهنی، احساسات، و وضعیت جسمانی است. این مفهوم بر اساس تکنیک‌ها و تمرین‌هایی چون مدیتیشن و نظارت بر تنفس تأکید دارد که به افراد کمک می‌کند تا از زندگی با آگاهی و حضور ذهنی بیشتری بهره‌مند شوند (شومن - اولیویر^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). آموزش ذهن آگاهی در دانش آموزان به تقویت تمرکز، مدیریت استرس، و بهبود سلامت روان کمک می‌کند. این مهارت‌ها می‌توانند به دانش آموزان کمک کنند تا بهتر با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی روبرو شوند و احساس آرامش و تعادل بیشتری در زندگی خود داشته باشند. علاوه بر این، مهارت‌های ذهن آگاهی می‌توانند به بهبود روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی دانش آموزان کمک کنند. دانش آموزانی که مهارت‌های ذهن آگاهی را تمرین می‌کنند، ممکن است بهتر بتوانند به دیگران گوش دهند، واکنش‌های خود را مدیریت کنند و با هم کلاسی‌ها و معلمان خود تعاملات مثبت‌تری داشته باشند. این مهارت‌ها همچنین می‌توانند به افزایش خودآگاهی و شناخت بهتر از خود منجر شوند، که می‌تواند به تقویت عملکرد تحصیلی و بهبود تجربه کلی دانش آموزان در مدرسه منجر شود (قربانی و خلیلیان، ۱۳۹۵). درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی^۶ (MBCT)، حضور ذهن را به عنوان هدف درمان با تمرین‌هایی مانند توقف تفکر هوشیار و مشاهده غیر قضاوتی افکار خود فرد ادغام می‌کند. در این روش درمانی، ایده‌های شناخت درمانی (CT) با شیوه‌ها و نگرش‌های مراقبه‌ای مبتنی بر پرورش ذهن آگاهی ترکیب می‌شوند (توماس^۷، ۲۰۱۶). در این درمان، در سال‌های اخیر به عنوان یک مداخله غیردارویی برای افرادی که دچار اضطراب، افسردگی و اختلالات مرتبط با استرس هستند، توجه فزاینده‌ای را به خود جلب کرده است (سگال^۸ و همکاران، ۲۰۱۸). این رویکرد درمانی اصول درمان شناختی رفتاری^۹ (CBT) را با شیوه‌های ذهن آگاهی ترکیب می‌کند و هدف آن افزایش آگاهی افراد از افکار، عواطف و احساسات بدنی خود در لحظه حال بدون قضاوت است (کابات زین^{۱۰}، ۲۰۰۳، ۲۰۱۳). تأثیرگذاری ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت

1. Collie
2. Smart Phone usage Beliefs
3. Barkhuus & Rode
4. Charnice et, al
5. Schuman-Olivier
6. Mindfulness-based cognitive therapy
7. Thomas
3. Segal
4. Cognitive behavioral therapy
5. Kabat-Zinn

درمانی در دانش‌آموزان توسط مطالعات مختلف تأیید شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که این مهارت را توسعه داده‌اند، قادرند با مشکلات تحصیلی بهتر برخورد کنند و از لحاظ عاطفی بهتر به مشکلات تحصیلی خود پاسخ دهند (ناپولی و کریچ^۶، ۲۰۱۲). آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به عنوان یک راهکار برای بهبود روابط بین فردی و کنترل باورهای مرتبط با استفاده از تلفن هوشمند در دانش‌آموزان یک موضوع حیاتی و مهم در حوزه توسعه فردی و ارتقاء سلامت روانی این گروه سنی می‌باشد (وایلاتی ریبونی و همکاران^۷، ۲۰۲۲). آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با بهبود مدیریت استرس، به بهترین شکل با دیگران ارتباط برقرار کنند و در قابلیت‌های فراشناخت اخلاقی خود پیشرفت کنند (چان و همکاران^۸، ۲۰۲۱). این آموزش می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر روی میزان اعتماد به نفس دانش‌آموزان، کاهش تنش‌ها و افزایش توانایی در تفکر اخلاقی داشته باشد (لی، ان، نگوین، چوی و کیم^۹، ۲۰۱۷). با توجه به نکات ذکر شده سوال اساسی ای تحقیق این است که آیا آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر روابط بین فردی و باورهای مرتبط با استفاده از تلفن هوشمند در دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ سال اثرگذار است یا خیر؟

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ شهر گرگان که در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. از بین دانش‌آموزان تعداد ۴۰ نفر که تمایل به شرکت در مداخله درمانی داشتند، به صورت نمونه گیری در دسترس با توجه به معیارهای ورود انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش دارا بودن دانش آموز داشتن سلامت روانی و وضعیت شناختی بهنجار و ملاک‌های خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در فرایند آموزش بود. در مرحله پیش آزمون افراد نمونه در هر دو گروه به پرسش‌نامه اثرات میان فردی چیا و فائو^{۱۰} در سال (۲۰۱۱) و باورهای فراشناختی مربوط به استفاده از تلفن هوشمند کاسل^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۰)، پاسخ دادند. سپس جلسات آموزشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی به شکل گروهی و هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، برگزار گردید. پس از اتمام جلسات آموزشی پرسش‌نامه‌ها عیناً در مرحله پس آزمون در دو گروه اجرا گردید. در این پژوهش داده‌های به دست آمده از پرسش‌نامه‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی مورد پردازش و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار است. همچنین جهت بررسی فرضیه‌ها از روش آماری از تحلیل کوواریانس چند و تک متغیری (آنکووا) استفاده گردیده است.

ابزارهای پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده گردید:

الف) پرسش‌نامه روابط بین فردی چیا و فائو (۲۰۱۱)^{۱۰}: پرسش‌نامه اثرات میان فردی توسط چیا و فائو در سال (۲۰۱۱) به منظور سنجش اثرات میان فردی طراحی و تدوین شده است. پرسش‌نامه اثرات میان فردی دارای ۳ سوال می‌باشد و بدون مولفه می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت با سوالاتی مانند (معمولاً به دلیل اینکه تجربه خرید ندارم، به توصیه دوستان در خرید

6. Napoli & Krech

7. Vailati Riboni

8. Chan

9. Lee

1. Cheah & Phau

2. Casale

3. Interpersonal Influences questionnaire Cheah & Phau

محصولات توجه دارم.) به سنجش اثرات میان فردی می پردازد. دامنه امتیاز این پرسش نامه بین ۳ تا ۱۵ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسش نامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر اثرات میان فردی خواهد بود و بالعکس. در پژوهش محمدیان و بخشنده (۱۳۹۳) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسش نامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش محمدیان و بخشنده (۱۳۹۳) برای این پرسش نامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

ب) پرسش نامه باورهای فراشناختی استفاده از تلفن هوشمند^۱ (MSUQ): پرسش نامه باورهای فراشناختی مربوط به استفاده از تلفن هوشمند توسط کاسل و همکاران در سال (۲۰۲۰)، به منظور سنجش باورهای فراشناختی مربوط به استفاده از تلفن هوشمند طراحی و تدوین شده است. این پرسش نامه دارای ۲۴ سوال و ۳ مولفه شامل، باورهای فراشناختی مثبت درباره تنظیم شناخت و هیجان، باورهای فراشناختی منفی درباره غیر قابل کنترل بودن و آسیب شناختی استفاده افراطی از تلفن هوشمند و باورهای فراشناختی مثبت درباره مزایای اجتماعی استفاده از تلفن هوشمند، می باشد. و بر اساس طیف لیکرت به سنجش باورهای فراشناختی مربوط به استفاده از تلفن هوشمند می پردازد. در پژوهش اکبری و همکاران (۲۰۲۱) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسش نامه مناسب ارزیابی شده و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در این پژوهش، ۰/۸۵ برآورد شد.

جدول ۱. خلاصه ای از جلسات آموزشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، کابات زین (۲۰۰۵) و کابات زین و هنه (۲۰۰۹)

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	اجرای پیش آزمون، معارفه اعضای گروه، ارائه اهداف و انتظارات، آشنایی با ذهن آگاهی، توضیحات در مورد تنیدگی و فرسودگی شغلی. بحث در مورد استرس و واکنش های معمول افراد به موقعیت های دشوار و نگرش ها
جلسه دوم	تمرین خوردن کشمیش، تمرین مراقبه متمرکز بر تنفس، تمرین مراقبه راه رفتن آگاهانه
جلسه سوم	تمرین واریسی بدن، صحبت در مورد تجربه ذهن آگاهی، بحث در مورد برخی ویژگی های ذهن آگاهی همچون غیر قضاوتی بودن، تمرین افکار و احساسات، تمرین مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس
جلسه چهارم	تمرین کوتاه دیدن یا شنیدن، مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها و افکار، تمرین حرکات آگاهانه بدن
جلسه پنجم	تمرین مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بحث در باره اذعان و پذیرش واقعیت موقعیت حاضر، تمرین دوم حرکات آگاهانه بدن
جلسه ششم	تمرین تنفس سه دقیقه ای، بحث در باره اینکه افکار ما اغلب محتوی واقعی نیست،
جلسه هفتم	تمرین آگاهی باز(به هر چیزی که لحظه به لحظه وارد هوشیاری می شود)، بحث در باره بهترین راه رای مراقبت از خود چیست، تمرین بررسی فعالیت های روزانه خوشایند در برابر ناخوشایند و یادگیری برنامه ریزی برای فعالیت های خوشایند
جلسه هشتم	مرور کل برنامه، خلاصه، نتیجه گیری، پاسخ به سوالات، ارزیابی جلسات، چگونگی استفاده از این موارد در تصمیم گیری های آینده، تشکر و قدر دانی از اعضا برای شرکت در جلسات و اجرای پس آزمون

یافته ها

داده های مطالعه حاضر با استفاده از روش های آمار توصیفی همچون میانگین و انحراف معیار و نیز روش های آما استنباطی شامل تحلیل واریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل شد. اطلاعات به دست آمده از بررسی ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها نشان می دهد که میانگین سن مشارکت کنندگان در گروه آزمایش و کنترل ۱۳ الی ۱۵ سال بود. تمامی شرکت کنندگان هر دو گروه مشغول به تحصیل در دوره متوسطه اول بودند. در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد گروه های آزمایش و کنترل به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و گروه گواه

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
روابط بین فردی	ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی	پیش آزمون	۷۰/۱۰	۱۱/۸۷
		پس آزمون	۷۵/۸۵	۱۱/۸۹
	کنترل	پیش آزمون	۷۲/۹۵	۱۴/۰۶
		پس آزمون	۷۲/۹۵	۱۴/۳۰
باورهای فراشناختی استفاده از تلفن هوشمند	ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی	پیش آزمون	۵۵/۷۵	۱۰/۴۰
		پس آزمون	۵۰/۷۵	۹۳/۷۳
	کنترل	پیش آزمون	۵۲/۸۵	۱۳/۹۵
		پس آزمون	۵۲/۲۵	۱۴/۲۴

همان گونه که نتایج جدول ۲ نشان می دهد در گروه کنترل، میانگین نمرات روابط بین فردی و باورهای استفاده از تلفن هوشمند تغییر چندانی نداشته است، ولی افزایش میانگین روابط بین فردی و باورهای استفاده از تلفن هوشمند در پس آزمون گروه آزمایش مشاهده می شود.

با توجه به اینکه آزمون استنباطی به کار برده شده در این مطالعه تحلیل واریانس تک و چند متغیری است، چند مفروضه آماری مورد بررسی قرار گرفت. یکی از این مفروضه ها، همسانی ماتریس کواریانس ها بود که به منظور بررسی آن از آزمون ام باکس استفاده شد. نتایج نشان داد این پیش فرض برقرار و مقادیر به دست آمده برای متغیر روابط بین فردی ($M=34/022$ ، $F=1/343$)، و باورهای استفاده از تلفن هوشمند ($M=12/53$ ، $F=2/85$)، $P> 0/05$ ، و باری واریانس های خطا از آزمون لوین ($P> 0/05$)، استفاده شد. نتایج آزمون در باره همه متغیر های پژوهش معنادار نبود. بنابراین باری و همگنی واریانس ها متغیر های وابسته مورد تایید قرار گرفت. آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نیز جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات استفاده شد. بر اساس نتایج به دست آمده رای تمانی متغیر ها، سطح معناداری آماره محاسبه شده بزرگتر از $0/05$ بود و فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته شد.

جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر متغیرهای روابط بین فردی و باورهای استفاده از تلفن هوشمند ابتدا از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته استفاده شد که یافت های مربوط در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) به منظور مقایسه میانگین روابط بین فردی و باورهای استفاده از تلفن هوشمند در گروه‌های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری
اثر پیلایس	۰/۶۴۴	۹/۹۵۵	۶	۳۳	۰/۰۰۱
لامبدای ویکلز	۰/۳۵۶	۹/۹۵۵	۶	۳۳	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۱/۸۱۰	۹/۹۵۵	۶	۳۳	۰/۰۰۱
بزرگ ترین ریشه خطا	۱/۸۱۰	۹/۹۵۵	۶	۳۳	۰/۰۰۱

نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای متغیرهای پژوهش در جدول ۳ نشان می دهد که با توجه به سطح معناداری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه، بین دو گروه آزمایشی و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته در مرحله پس آزمون تفاوت

معناداری وجود دارد. به منظور بررسی فرضیه ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکوا) برای بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر متغیرهای تحقیق

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معنی داری	مجزور اتا	توان آزمون
روابط بین فردی	۵۷/۶۰۰	۱	۵۷/۶۰۰	۹/۲۹۴	۰/۰۰۱	۰/۳۹۷	۱/۰۰۰
باورهای فراشناختی استفاده از تلفن هوشمند	۴۸/۴۰۰	۱	۴۸/۴۰۰	۶/۳۲۶	۰/۰۰۱	۰/۲۸۶	۱/۰۰۰

براساس نتایج مندرج در جدول ۴ نسب تحلیل کواریانس تک متغیری، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی، در متغیرهای روابط بین فردی ($F= ۹/۲۹۴$ $P= ۰/۰۰۱$) و باورهای استفاده از تلفن هوشمند ($F= ۶/۳۲۶$ $P= ۰/۰۰۱$) معنی دار است. با مراجعه به میانگین های مندرج در جدول ۲ می توان مشاهده کرد که میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در هر دو متغیر روابط بین فردی و باورهای استفاده از تلفن هوشمند از میانگین نمرات گروه گواه بیشتر است. بنابراین، با توجه به ضرایب اتا حاصل شده نتیجه گیری می شود که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر روابط بین فردی و باورهای استفاده از تلفن هوشمند اثربخش است.

بحث

پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)، بر روابط بین فردی و باورهای مرتبط به استفاده از تلفن هوشمند در دانش آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ سال می پردازد.

با توجه به برون دادهای حاصل شده از تحقیق، اثر گذاری آموزش ذهن آگاهی بر متغیر های روابط بین فردی و باورهای مرتبط به استفاده از تلفن هوشمند معنی دار است. این یافته با دستاوردهای پیشین که توسط محققانی همچون گودرزی و همکاران، (۱۴۰۲)؛ ملکی و همکاران، (۱۴۰۱)؛ ناطمی، عامریان و علمدار مقدم، (۱۴۰۰)؛ یحیایی، میرزایی و صابونی زاده، (۱۴۰۰)؛ آزادی و همکاران، (۱۳۹۸)؛ فیروزشاد، و همکاران، (۱۳۹۶)؛ لیناردون، (۲۰۲۰)؛ ریگان و همکاران، (۲۰۲۰) و چنگ و همکاران، (۲۰۲۰)؛ اسکورانسکی، کوآتسورس و لانکنلیمر^۱ (۲۰۱۹)، انجام شده بود، همسو می باشد.

در تبیین نتایج تحقیق می توان نتیجه گرفت که، ذهن آگاهی به فرد کمک می کند تا طیف گسترده ای از احساسات، از جمله احساسات ظریف و پیچیده را شناسایی کند. این شناسایی و شناخت به وی امکان می دهد تا نیازهایش را بهتر درک کرده و آنها را به طور مؤثر به دیگران منتقل کند. با تمرین ذهن آگاهی همچنین با درک بهتر از خود، می توانیم نیازهایمان را اولویت بندی کرده و از آنها مراقبت کنیم. این خودشناسی به ما کمک می کند تا در روابط مان، مرزهای سالمی را تعیین کنیم و از خودمان در برابر آسیب محافظت کنیم (دی- کالدر^۲، ۲۰۱۷). از منظری دیگر ذهن آگاهی به وسیله روش های مختلفی منجر به بهبود مهارت های ارتباطی می شود. یکی از آنها گوش دادن فعال است. ذهن آگاهی به فرد یاد می دهد که به جای فکر کردن به پاسخ بعدی، تمام توجه خود را به صحبت های طرف مقابل معطوف کند. این شامل توجه به کلمات، لحن صدا، زبان بدن و احساسات نهفته در پیام است. گوش دادن فعال، به شخص کمک می کند تا طرف مقابل را بهتر درک کند و به او نشان دهد که برای

1. Skoranski, Coatsworth & Lunkenheimer
2. Day-Calder

حرف‌هایش ارزش قائل هستیم. مورد دیگری که می‌توانیم بدان اشاره کنیم، بیان واضح و شفاف است. با تمرین ذهن‌آگاهی، می‌توان افکار و احساسات خود را به صورت واضح و بدون ابهام بیان کنیم. این به فرد کمک می‌کند تا از سوءتفاهم جلوگیری کند و ارتباط مؤثرتری برقرار شود. این رویکرد، به ایجاد فضای امن‌تر و سازنده‌تر برای گفتگو کمک می‌کند (مانریکیو و اندفیلد^۱، ۲۰۱۵). همچنین، ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند تا خود را به جای دیگران قرار دهیم و جهان را از دیدگاه آن‌ها ببینیم. این توانایی، به ما اجازه می‌دهد تا با افرادی که دیدگاه‌های متفاوتی دارند، همدلی کنیم و روابط مان را تقویت کنیم. از طرفی کاهش قضاوت و پیش داوری نسبت به دیگران منجر به برقراری روابط سالم‌تر می‌شود. با تمرین ذهن‌آگاهی، یاد می‌گیریم که دیگران را بدون قضاوت بپذیریم. به جای اینکه دیگران را بر اساس رفتارشان قضاوت کنیم، سعی می‌کنیم تا ریشه‌های رفتار آن‌ها را درک کنیم. این رویکرد، به ما کمک می‌کند تا روابط سالم‌تر و پایدارتری داشته باشیم (مانریکیو و اندفیلد، ۲۰۱۵). ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند تا نشانه‌های فیزیولوژیکی استرس مانند تنفس سریع، ضربان قلب تند و تنش عضلانی را شناسایی کنیم. با تشخیص زودهنگام این نشانه‌ها، می‌توانیم تکنیک‌های آرام‌سازی را به کار ببریم و از بروز واکنش‌های شدید جلوگیری کنیم. از طرفی دیگر ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند تا واکنش‌های خودکارمان را نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا شناسایی کنیم و آن‌ها را تغییر دهیم. به جای اینکه به صورت اتوماتیک واکنش نشان دهیم، می‌توانیم لحظه‌ای مکث کنیم و با آگاهی بیشتری تصمیم بگیریم. این امر، به نوبه خود، بر کیفیت روابط بین فردی ما تأثیر مثبت می‌گذارد (توبیاس مورتلوک و کارتر و کیورسترت^۲، ۲۰۲۲). همچنین، درتبیین اثر بخشی ذهن‌آگاهی بر باورهای مرتبط به استفاده از تلفن هوشمند می‌توان گفت، با تمرین ذهن‌آگاهی، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که بدون قضاوت به نحوه استفاده از تلفن خود توجه کنند. آن‌ها متوجه می‌شوند که چه زمانی، کجا و به چه دلیلی از تلفن استفاده می‌کنند. ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا الگوهای استفاده خود از تلفن هوشمند را به صورت دقیق‌تر مشاهده کنند. این امر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا عوامل محرکی که باعث می‌شود به تلفن وابسته شوند را شناسایی کنند. این عوامل ممکن است شامل احساسات منفی مانند تنهایی، خستگی یا استرس، یا عادت‌های خاصی مانند چک کردن مداوم اعلان‌ها باشد. با شناخت این الگوها و عوامل محرک، دانش‌آموزان می‌توانند تصمیمات آگاهانه‌تری در مورد استفاده از تلفن خود بگیرند. آن‌ها می‌توانند زمان‌هایی را برای قطع ارتباط با تلفن و انجام فعالیت‌های دیگر تعیین کنند. آن‌ها می‌توانند متوجه شوند که چه زمانی بیش از حد از تلفن استفاده می‌کنند و چه عواملی باعث می‌شود به آن وابسته شوند. پس با شناخت الگوهای استفاده، دانش‌آموزان می‌توانند از استفاده بیش از حد از تلفن جلوگیری کنند. از طرفی کاهش استفاده از تلفن به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تمرکز خود را بهبود بخشند و بهره‌وری بیشتری داشته باشند. با این کاهش وابستگی به تلفن، دانش‌آموزان می‌توانند روابط اجتماعی بهتری برقرار کنند و زمان بیشتری را با خانواده و دوستان خود بگذرانند. ذهن‌آگاهی به بهبود تمرکز و توجه آگاهانه کمک می‌کند. این مهارت‌ها به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا در هنگام مطالعه یا انجام تکالیف، حواس‌شان پرت نشود و از تلفن هوشمند به عنوان ابزاری برای یادگیری استفاده کنند. از جهتی دیگر ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا باورهای منفی در مورد خود و توانایی‌هایشان را شناسایی و تغییر دهند. این باورهای منفی اغلب باعث می‌شوند که دانش‌آموزان به دنبال پناه بردن به دنیای مجازی باشند.

ملاحظات اخلاقی

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در تهیه قسمت‌های مقاله مشارکت داشته‌اند.

1. Manrique & Enfield

2. Tobias Mortlock, Carter & Quers

منابع مالی

برای این مقاله از شخص ویاسازمانی حمایت مالی دریافت نشده است.

تعارض منافع

تضادمنافعی بین نویسندگان وجود ندارد.

پیروی از اصول اخلاقی پژوه

در مطالعه حاضر تمامی ملاحظات از جمله شرط امانت، صداقت وعدم سرقت ادبی رعایت شده است.

منابع

- بخشی، بنفشه، ابراهیمی نژاد، فاطمه، انجم شعاع، منصوره، و رضایی، شقایق. (۱۴۰۲). بررسی نقش ارتباطات بین فردی در فرآیند مدیریت آموزشی. اولین کنفرانس بین المللی حقوق، مدیریت، علوم تربیتی، روانشناسی و مدیریت برنامه ریزی آموزشی. <https://civilica.com/doc/1920832/download/>
- فیروزشاد، ماریا، نجف نژاد، آسیه، رسولی فشتمی، علی، و هدایت صفا، راضیه. (۱۳۹۶). بررسی رابطه ذهن آگاهی و بخشودگی در روابط بین فردی با رضایت زناشویی در والدین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم ناحیه دو شهر رشت (کاری از کمیته پژوهش آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت). چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری. <https://civilica.com/doc/670550/>
- ناظمی، اشکان، عامریان، محبوبه، و علمدار مقدم، سید حسن. (۱۴۰۰). رابطه ذهن آگاهی با مهارت های ارتباطی و میزان بهره وری افراد. نهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران. <https://civilica.com/doc/1375676/>
- یحیائی، ریحانه، میرزایی، نگار، و صابونی زاده، اعظم. (۱۴۰۰). پیش بینی مشکلات بین فردی بر اساس ذهن آگاهی و صفات تاریک شخصیت در بین پرستاران زن بیمارستان امام خمینی (ره) اهواز. اولین کنفرانس بین المللی ایده های نوین در فقه، حقوق و روانشناسی. <https://civilica.com/doc/1241803/>
- Bakhshi, B, Ebrahiminejad, F, Anjem Shoa, M, and Rezaei, Sh. (1402). Investigating the role of interpersonal communication in the educational management process. First International Conference on Law, Management, Educational Sciences, Psychology and Educational Planning Management. <https://civilica.com/doc/1920832/download/>
- Firouzshad, M, Najafnejad, A, Rasouli Fashtami, , and Hedayat Safa, R. (2017). Investigating the relationship between mindfulness and forgiveness in interpersonal relationships with marital satisfaction in parents of female students in the second year of secondary school in Rasht city, district 2 (work from the Education Research Committee of District 2 of Rasht). Fourth International Conference on Recent Innovations in Psychology, Counseling and Behavioral Sciences. <https://civilica.com/doc/670550/>
- Nazemi, Ashkan, Amarian, Mahboobeh, and Alamdar Moghadam, Seyed Hassan. (1400). The relationship between mindfulness and communication skills and the level of individual productivity. The 9th Scientific Research Conference on Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Harms of Iran.
- Yahyaei, R, Mirzaei, N, and Sabounizadeh, A. (1400). Predicting interpersonal problems based on mindfulness and dark personality traits among female nurses of Imam Khomeini Hospital, Ahvaz. First International Conference on New Ideas in Jurisprudence, Law and Psychology. <https://civilica.com/doc/1241803/>

- Acquah, E. O., & Katz, H. T. (2020). Digital game-based L2 learning outcomes for primary through high-school students: A systematic literature review. *Computers & Education*, 143, 103667. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103667>
- Ahmadi Kh., , Khodadadi GH. R., , Anisi J., , Abdolmohammadi E., Problems of families with disabled children. *Journal of Military Medicine*, 2022; 13(1): 49-52.
- Akbari M, Zamani E, Fioravanti G, Casale S. Psychometric properties of the Metacognitions about Smartphone Use Questionnaire (MSUQ) in a sample of iranians. *Addict Behav.* 2021 Mar;114:106722. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106722>.
- Azadi M.M., Manshaee, Gh., and Golparvar, M. (2019). Comparison of the Effectiveness of Mobile Social Network-Based Mindfulness Interventions, Acceptance and Commitment Therapy, and Mindfulness Group Therapy on Depression, Anxiety, and Stress among Type II Diabetic Patients. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 21(5):221-228. <https://doi.org/10.34172/jsums.2019.39>
- Barkhuus, L., & Rode, J. A. (2007, April). From mice to men-24 years of evaluation in CHI. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems* (Vol. 10, No. 1240624.2180963). New York, NY: ACM. <https://doi.org/10.1145/1240624.2180963>
- Casale S, Caponi L, Fioravanti G. Metacognitions about problematic Smartphone use: Development of a self-report measure. *Addictive Behaviors.* 2020 Oct;109:106484. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106484>.
- Chan, C., Tang, F., Chow, K. et al. (2023). Enhancing generic capabilities and metacognitive awareness of first-year nursing students using active learning strategy. *BMC Nursing* 20, 81. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00601-7>
- Charness, Gary & Le Bihan, Yves & Villeval, Marie Claire, 2024. "Mindfulness training, cognitive performance and stress reduction," *Journal of Economic Behavior & Organization*, Elsevier, vol. 217(C), pages 207-226.
- <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.10.027>
- Cheah, I. & Phau, I. (2011). Attitudes towards environmentally friendly products: The influence of ecoliteracy, interpersonal influence and value orientation. *Marketing Intelligence & Planning*. 29(5): 452-472.
- <https://doi.org/10.1108/02634501111153674>
- Cheng, S. S., Zhang, C. Q., & Wu, J. Q. (2020). Mindfulness and smartphone addiction before going to sleep among college students: The mediating roles of self-control and rumination. *Clocks & Sleep*, 2(3),354-363. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2030026>
- Collie, R. J., Martin, A. J., Papworth, B., & Ginns, P. (2016). Students' interpersonal relationships, personal best (PB) goals, and academic engagement. *Learning and Individual differences*, 45, 65-76. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.12.002>
- Day-Calder, M. (2017). Get the most out of your practice placements. *Nursing standard* (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987), 31(19), 35.
- doi: 10.7748/ns.31.19.35.s38. PMID: 28094651.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic martphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Ghorbani M, Khalilian R. (2016). Effects of Mindfulness Training on Working Memory and Behavioral Inhibition for Adults with Attention Deficit / Hyperactivity. *Advances in Cognitive Sciences*. 18 (3), 90-100 (in Persian). <http://icssjournal.ir/article-1-507-fa.html>
- Goodarzi M, Shahbazi M, Sodani M, Piriaei H. (2023). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on anxiety and resilience in boy students with mobile phone addiction. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*, 12(10), 79-88. (in Persian). URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4942-en.html>
- Hasan, H., Shihab, K. A., Mohammad, Z., Jahan, H., Coussa, A., & Faris, M. E. (2023). Associations of smartphone addiction, chronotype, sleep quality, and risk of eating disorders among university students: A cross-sectional study from Sharjah/United Arab Emirates. *Heliyon*, 9(1), e12882. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e12882>

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2005) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (15th Anniversary Edition). Delta Trade Paperback/Bantam Dell, New York.
- Kabat-Zinn, J. & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Revised and updated edition. Bantam Books.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376–387. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.024>
- Lee, H., Ahn, H., Nguyen, T. G., Choi, S. W., & Kim, D. J. (2017). Comparing the Self-Report and Measured Smartphone Usage of College Students: A Pilot Study. *Psychiatry investigation*, 14(2), 198–204. doi: 10.4306/pi.2017.14.2.198.
- Linardon, J. (2020). Can acceptance, mindfulness, and self-compassion be learned by smartphone apps? A systematic and meta-analytic review of randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 51(4), 646–658. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.10.002>.
- Maleki, L., Kazemi, A.S., and Ali Mehdi, M. (1401). The relationship between cognitive emotional regulation and mindfulness with harmful use of mobile phones among medical students. *Family and Health Quarterly Journal*. 12(4). <https://civilica.com/doc/1627057>
- Manrique, E., & Enfield, N. J. (2015). Suspending the next turn as a form of repair initiation: Evidence from Argentine Sign Language. *Frontiers in psychology*, 6, 1326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01326>
- Napoli, M., & Krech, P. R. (2012). Mindfulness training for elementary school students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 28(1), 99-125. <https://doi.org/10.1080/15377903.2012.643220>
- Nooripour, R., Nasershariati, M. A., Amirinia, M., Ilanloo, H., Habibi, A., & Chogani, M. (2023). Investigating the effectiveness of group metacognitive therapy on internet addiction and cognitive emotion regulation among adolescents. *Practice in Clinical Psychology*, 11(2), 93-102. <https://doi.org/10.32598/jpcp.11.2.288.8>
- Qiu, H., Lu, H., Pei, J., Zhang, Y., Ma, Y., Xing, C., ... & Zhu, X. (2023). Effects of chronic stress on smartphone addiction: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 11, 1048210. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1048210>
- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive Behaviors*, 108, 106435. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106435>.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371–394. doi: 10.1097/HRP.0000000000000277.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01500-x>
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive therapy for Depression* (2nd ed.). Guilford Press. ISBN 9781462537037
- Thomas P. A. (2016). The impact of relationship-specific support and strain on depressive symptoms across the life course.

- Thomas P. A. (2016). The impact of relationship-specific support and strain on depressive symptoms across the life course. *Journal of Aging and Health*, 28, 363- 382. <https://doi.org/10.1177/0898264315591004>
- Tobias Mortlock, J., Carter, A., & Querstret, D. (2022). Extending the Transformative Potential of Mindfulness Through Team Mindfulness Training, Integrating Individual With Collective Mindfulness, in a High-Stress Military Setting. *Frontiers in psychology*, 30; 13: 867110. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.867110
- Vailati Riboni, F., Sadowski, I., Comazzi, B., & Pagnini, F. (2022). Mindful Age and Technology: A Qualitative Analysis of a Tablet/Smartphone App Intervention Designed for Older Adults. *Integrative psychological & behavioral science*, 56(3), 739–754. <https://doi.org/10.1007/s12124-020-09580-x>. Epub 2020 Oct 29.

