



# The Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being Among High School Students in Kerman

Azita Salajegheh 

**Corresponding Author**, Assistant Professor, Department of psychology and Educational Sciences, payame Noor University, Tehran, Iran.

E-mail: [salajegheh@pnu.ac.ir](mailto:salajegheh@pnu.ac.ir)

| Article Info                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Article type:</b><br/>Research</p> <p><b>Article history:</b><br/>Received: 28 May 2025<br/>Received in revised form: 01 Aug 2025<br/>Accepted: 12 Sep 2025<br/>Published online: 24 Oct 2025</p> <p><b>Keywords:</b><br/>Mindfulness,<br/>Psychological Well-Being,<br/>High School Students.</p> | <p><b>Introduction:</b> With the growing academic and psychological pressures among adolescents, promoting psychological well-being has become one of the key goals of educational systems. As mindfulness is recognized as an effective approach to enhancing mental health, the present study aimed to examine the relationship between the components of mindfulness and psychological well-being among high school students.</p> <p><b>Methods:</b> This descriptive-correlational study was conducted to investigate the relationship between mindfulness (predictor variable) and psychological well-being (criterion variable) among 340 male high school students in Kerman during the 2023–2024 academic year. Participants were selected using a multi-stage cluster sampling method. Data were collected through the Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) and Ryff's Psychological Well-Being Scale (1989). Data analysis was performed using Pearson's correlation coefficient and multiple regression analysis via SPSS-23.</p> <p><b>Results:</b> The results indicated a positive and significant relationship between psychological well-being and the mindfulness components of observing, describing, acting with awareness, non-reactivity, and overall mindfulness (<math>p &lt; 0.05</math>), while no significant relationship was found with the non-judging component. Moreover, the multiple regression analysis showed that the mindfulness components collectively explained 11.1% of the variance in psychological well-being, with acting with awareness, observing, non-reactivity, and describing contributing most strongly to the prediction of psychological well-being.</p> <p><b>Conclusion:</b> Overall, the findings confirm that mindfulness- particularly its active components such as awareness, observation, and conscious action- plays a significant role in enhancing adolescents' psychological well-being. Practically, implementing mindfulness-based training programs in schools may serve as an effective approach to improving students' mental health, reducing academic stress, and fostering better psychological and social adjustment.</p> |

**Cite this article:** Salajegheh A. The Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being Among High School Students in Kerman. Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences. 2025; 02 (03): 42-51. Doi: [10.22034/edus.2025.555631.1047](https://doi.org/10.22034/edus.2025.555631.1047)

Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences is licensed under CC BY-NC 4.0.

| Web site: <https://www.eduhealthsci.ir> | Email: [eduhealthsci@gmail.com](mailto:eduhealthsci@gmail.com).

© The Author(s).

| Publisher: Academic Center for Education, Culture and Research (ACECR), Mazandaran Branch, Mazandaran, Iran.





## Extended Abstract

### Introduction

In the twenty-first century, one of the key objectives of educational systems worldwide is to nurture students who are not only academically competent but also psychologically healthy and emotionally balanced. Academic success alone cannot guarantee a fulfilling and meaningful life unless accompanied by emotional stability and mental well-being. With the rapid pace of social change, increasing academic competition, and shifting family and cultural expectations, adolescents are facing greater psychological pressure than ever before. This growing exposure to stress, uncertainty, and social comparison often leads to emotional distress, decreased motivation, and diminished academic engagement. As a result, the promotion of students' psychological well-being has become an essential concern for educators, counselors, and policymakers. Psychological well-being refers to an individual's overall sense of fulfillment, personal growth, and positive functioning in life. It encompasses multiple dimensions, including self-acceptance, purpose in life, positive relationships, autonomy, environmental mastery, and personal development. Students with higher levels of well-being tend to exhibit greater adaptability, motivation, and emotional regulation, which in turn enhance their capacity for learning and social interaction. However, the growing demands of modern education and the developmental transitions of adolescence can weaken these capacities if not adequately supported. Thus, schools are increasingly recognized as important settings for fostering the emotional and psychological resources that help students thrive in both academic and personal domains. Among various psychological constructs that promote mental health, mindfulness has emerged as a particularly effective approach. Mindfulness involves cultivating a non-judgmental awareness of the present moment and consciously attending to one's thoughts, feelings, and bodily sensations. By developing mindful awareness, individuals can observe their experiences with clarity and acceptance rather than reacting impulsively or engaging in negative rumination. This ability allows students to manage stress more effectively, remain attentive to academic tasks, and maintain emotional equilibrium in challenging situations. Given the rising psychological pressures faced by adolescents and the limited attention to mindfulness education within Iranian schools, it is crucial to examine how mindfulness relates to students' overall well-being. The present study aims to investigate the relationship between mindfulness and psychological well-being among high school students in Kerman. By identifying the extent to which the components of mindfulness- such as observing, describing, acting with awareness, non-reactivity, and non-judging- are associated with students' mental and emotional health, the research seeks to provide insights that can inform the development of mindfulness-based programs in educational contexts. Ultimately, the study aspires to highlight mindfulness as a valuable psychological skill for enhancing adolescents' mental resilience, academic focus, and overall psychological well-being.

### Methods

This descriptive-correlational study was conducted to investigate the relationship between mindfulness (predictor variable) and psychological well-being (criterion variable) among 340 male high school students in Kerman during the 2023–2024 academic year. Participants were selected using a multi-stage cluster sampling method. Data were collected through the Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) and Ryff's Psychological Well-Being Scale (1989). Data analysis was performed using Pearson's correlation coefficient and multiple regression analysis via SPSS-23.

### Results

The results indicated a positive and significant relationship between psychological well-being and the mindfulness components of observing, describing, acting with awareness, non-reactivity, and overall mindfulness ( $p < 0.05$ ), while no significant relationship was found with the non-judging component. Moreover, the multiple regression analysis showed that the mindfulness components collectively explained 11.1% of the variance in psychological well-being, with acting with awareness, observing, non-reactivity, and describing contributing most strongly to the prediction of psychological well-being.

### Conclusion

The results of this study provide empirical support for the significant positive relationship between mindfulness and psychological well-being among high school students. Specifically, the components of observing, describing, acting with awareness, and non-reactivity were found to be positively associated with students' psychological well-being, whereas the non-judging component did not show a significant relationship. The multiple regression analysis revealed that mindfulness, as a collective construct, accounted for approximately 11.1% of the variance in psychological well-being. Among its dimensions, acting with awareness was the strongest predictor, followed by observing, non-reactivity, and describing. These findings underscore the importance of cultivating conscious attention and self-awareness as core mechanisms for improving students' mental health. From a psychological perspective, these results suggest that



mindfulness contributes to well-being by promoting metacognitive awareness, enhancing emotional regulation, and reducing automatic or impulsive responses to stress. When students learn to attend to their internal experiences- such as thoughts, emotions, and bodily sensations- without being overwhelmed by them, they become more capable of maintaining equilibrium during stressful academic or social situations. The components of acting with awareness and observing, in particular, reflect an intentional engagement with one's experiences, allowing individuals to respond rather than react, and to make more adaptive choices. The positive relationship between these components and psychological well-being supports the view that mindful awareness facilitates a deeper sense of autonomy, purpose, and emotional balance- key dimensions of Ryff's well-being model. Interestingly, the lack of a significant correlation between the non-judging component and psychological well-being may reflect cultural or developmental differences. In collectivist societies such as Iran, self-evaluation and judgment are often intertwined with moral and social expectations, which may shape how adolescents interpret "non-judging" attitudes. It is possible that this facet of mindfulness becomes more beneficial at later developmental stages or when combined with other mindfulness skills. Overall, this research highlights the potential of mindfulness-based approaches as effective strategies for promoting adolescent mental health within educational settings. By integrating mindfulness practices into school curricula- through brief daily exercises, workshops, or structured training programs- educators can help students enhance their self-awareness, attention, and emotional control. Such interventions not only reduce academic stress but also foster greater life satisfaction, social connectedness, and psychological resilience. Future research should extend these findings by employing longitudinal or experimental designs to examine the causal effects of mindfulness training on students' well-being. In conclusion, mindfulness serves as a powerful internal resource that enables adolescents to navigate the academic and emotional challenges of modern life with greater clarity, balance, and overall psychological well-being.

#### **Ethical Considerations**

The present study was approved by the Ethics Committee of Islamic Azad University, Sari Branch, with the ethics code IR.IAU.SARI.REC.1404.341.

#### **Funding**

This research received no specific grant from any funding agency.

#### **Authors' contribution**

Conceptualization, Azita Salajegheh; Methodology, Azita Salajegheh; Analysis, Azita Salajegheh; Investigation, Azita Salajegheh; Data Curation, Azita Salajegheh; Writing - Original Draft Preparation, Azita Salajegheh; Supervision, Azita Salajegheh; Project Administration, Azita Salajegheh.

#### **Conflict of interest**

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this article.

#### **Acknowledgments**

The authors express their appreciation and thanks to all the participants who participated in the exercises and cooperated with great patience in all stages of the study.



## رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهر کرمان

آریتا سلاجقه 

نویسنده مسئول، استادیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. رایانامه: [salajegheh@pnu.ac.ir](mailto:salajegheh@pnu.ac.ir)

| اطلاعات مقاله                                                                      | چکیده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نوع مقاله: مقاله پژوهشی                                                            | <b>مقدمه:</b> با توجه به افزایش فشارهای تحصیلی و روانی در میان نوجوانان، ارتقای بهزیستی روان شناختی به عنوان یکی از اهداف کلیدی نظام های آموزشی اهمیت یافته است. از آنجا که ذهن آگاهی به عنوان رویکردی مؤثر در بهبود سلامت روان شناخته می شود، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مؤلفه های ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان دوره متوسطه دوم انجام شد.                                                                                                                                                          |
| تاریخ دریافت:                                                                      | ۱۴۰۴/۰۳/۰۷                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| تاریخ بازنگری:                                                                     | ۱۴۰۴/۰۵/۱۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| تاریخ پذیرش:                                                                       | ۱۴۰۴/۰۶/۲۲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| تاریخ انتشار:                                                                      | ۱۴۰۴/۰۸/۰۲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| کلیدواژه ها:<br>ذهن آگاهی،<br>بهزیستی روان شناختی،<br>دانش آموزان دوره متوسطه دوم. | <b>روش پژوهش:</b> پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که با هدف بررسی رابطه بین ذهن آگاهی (متغیر پیش بین) و بهزیستی روان شناختی (متغیر ملاک) در میان دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ انجام شد. نمونه ای ۳۴۰ نفره به روش خوشه ای چندمرحله ای انتخاب گردید. ابزارهای گردآوری داده ها شامل پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) و مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و از طریق نرم افزار SPSS-23 تحلیل شدند. |
|                                                                                    | <b>یافته ها:</b> نتایج پژوهش نشان داد بین بهزیستی روان شناختی و مؤلفه های مشاهده، توصیف، عمل با هوشیاری، عدم واکنش و نمره کل ذهن آگاهی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $p < 0.05$ )، در حالی که مؤلفه عدم قضاوت با بهزیستی روان شناختی رابطه معناداری نداشت. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد مؤلفه های ذهن آگاهی در مجموع ۱۱/۱ درصد از واریانس بهزیستی روان شناختی را تبیین می کنند و مؤلفه های عمل با هوشیاری، مشاهده، عدم واکنش و توصیف بیشترین سهم را در پیش بینی بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دارند.          |
|                                                                                    | <b>نتیجه گیری:</b> به طور کلی، یافته های این پژوهش تأیید می کند که ذهن آگاهی و به ویژه مؤلفه های فعال تر آن (توجه، مشاهده و عمل آگاهانه) نقش مهمی در ارتقای بهزیستی روان شناختی نوجوانان دارند. از منظر کاربردی، آموزش مهارت های ذهن آگاهی در مدارس می تواند رویکردی مؤثر برای افزایش سلامت روان، کاهش استرس تحصیلی و تقویت سازگاری روانی-اجتماعی دانش آموزان باشد.                                                                                                                                                          |

**استناد:** سلاجقه، آریتا. رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهر کرمان. نشریه رویکردهای نوین در مدیریت آموزش و علوم

سلامت. ۱۴۰۴؛ ۰۲ (۰۳): ۴۲-۵۱. Doi: 10.22034/edus.2025.555631.1047



دسترسی به این نشریه علمی، رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپیو کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است.

| آدرس نشریه: <https://www.eduhealthsci.ir/> | ایمیل: [eduhealthsci@gmail.com](mailto:eduhealthsci@gmail.com)

ناشر: جهاد دانشگاهی واحد استان مازندران.

## مقدمه

یکی از مهم‌ترین اهداف نظام‌های آموزشی در قرن بیست‌ویکم، تربیت دانش‌آموزانی است که نه تنها از نظر شناختی و تحصیلی توانمند باشند، بلکه از نظر روانی و هیجانی نیز از سطح مطلوبی از سلامت و بهزیستی برخوردار باشند (۱). در سال‌های اخیر، با تغییرات گسترده اجتماعی، فشارهای تحصیلی، رقابت‌های آموزشی و تحولات فرهنگی، دانش‌آموزان بیش از پیش در معرض تنش‌ها و استرس‌های روانی قرار گرفته‌اند (۲). به‌گونه‌ای که افت تحصیلی، اضطراب، افسردگی، کاهش انگیزش، مشکلات رفتاری و احساس ناکارآمدی از جمله پیامدهای رایج در میان آنان محسوب می‌شود. در چنین شرایطی، مفهوم بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان شاخصی از سلامت روان و کیفیت زندگی ذهنی، اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است (۳).

بهزیستی روان‌شناختی مفهومی چندبعدی است که شامل مؤلفه‌هایی همچون خودپذیری، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و تسلط بر محیط می‌شود. افرادی که از سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی برخوردارند، در مواجهه با چالش‌ها انعطاف‌پذیرترند، احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند و از سازگاری اجتماعی و هیجانی بهتری برخوردارند (۴). با این حال، یکی از چالش‌های عمده در محیط‌های آموزشی کنونی، پایین بودن سطح بهزیستی روان‌شناختی در بین نوجوانان به دلیل استرس‌های تحصیلی، فشار والدین، نگرانی‌های مربوط به آینده و تغییرات هویتی دوران نوجوانی است (۵). در سال‌های اخیر، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یکی از رویکردهای نوین و مؤثر در ارتقای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی، مورد توجه پژوهشگران و متخصصان روان‌شناسی قرار گرفته است (۶). ذهن‌آگاهی به‌طور کلی به معنای آگاهی لحظه‌به‌لحظه از تجربیات درونی و بیرونی بدون قضاوت است. تمرین ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا افکار، هیجانات و احساسات خود را به‌صورت مشاهده‌گرانه و بدون واکنش فوری تجربه کنند و در نتیجه، میزان اضطراب، استرس و نشخوار فکری کاهش یابد (۷). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با سطوح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و تنظیم هیجان مرتبط است (۸).

نوجوانی به‌عنوان دوره‌ای حساس از رشد، مرحله‌ای است که فرد در حال شکل دادن به هویت، باورها و نگرش‌های خود نسبت به زندگی است (۹). از این رو، آموزش و تقویت مهارت‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند نقش مؤثری در رشد روانی و هیجانی آنان داشته باشد و به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی کمک کند (۱۰). مطالعات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان، افزایش تمرکز، بهبود تنظیم هیجان، افزایش احساس خودکارآمدی و کاهش رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان مؤثر باشد (۱۱). با این وجود، در نظام آموزشی ایران، هنوز توجه کافی به آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی و بررسی اثرات آن بر جنبه‌های مختلف سلامت روان دانش‌آموزان صورت نگرفته است. از این رو، پژوهش حاضر درصدد است تا با بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم، گامی در جهت شناخت بهتر عوامل مؤثر بر سلامت روانی نوجوانان بردارد. شناسایی این رابطه می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مدارس باشد تا با پرورش توجه آگاهانه، پذیرش بدون قضاوت و حضور در لحظه، سطح بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان افزایش یابد و آنان بتوانند با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی خود به شیوه‌ای سالم‌تر و سازنده‌تر مواجه شوند. بنابراین، سؤال اساسی این پژوهش آن است که آیا بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم رابطه معناداری وجود دارد؟

## روش‌شناسی

این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. مطالعه حاضر توسط کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1404.341 تأیید شده است. دلیل استفاده از همبستگی این است که پژوهشگر قصد بررسی رابطه

بین متغیرها را دارد. در این پژوهش ذهن آگاهی به عنوان متغیر پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیر ملاک محسوب می‌شود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل می‌دهند؛ که طبق آمار ارائه شده از سوی اداره آموزش و پرورش کرمان تقریباً ۴۵۰۰ نفر می‌باشد. با توجه به جدول کرجسی و مورگان و ضریب خطای ۵٪، تعداد نمونه آماری ۳۵۷ نفر نمونه در نظر گرفته شد که با توجه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ابتدا تعداد ۴ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و سپس از هر کدام از آن‌ها سه کلاس به تصادف انتخاب شدند در مجموع ۱۲ کلاس برای اجرای طرح انتخاب گردید. در نهایت پرسشنامه ۱۷ نفر از دانش‌آموزان به دلیل ناقص بودن از روند پژوهش خارج و تعداد نمونه به ۳۴۰ نفر رسید. پس از هماهنگی و کسب مجوز از اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان، پژوهشگر با حضور در کلاس درس و بیان اهداف پژوهش و جلب رضایت دانش‌آموزان جهت شرکت در پژوهش و رعایت اصول اخلاقی، پرسشنامه‌های ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی به صورت گروهی در اختیار آن‌ها قرار داده شد. همچنین از دانش‌آموزان درخواست شد که با دقت سوالات را بخوانند و پاسخ‌های مورد نظر را متناسب با خود انتخاب نمایند و سوالی را تا حد امکان بی‌جواب نگذارند.

**پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی:** مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتی است که توسط بائر و همکاران از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه، مقیاس ذهن آگاهی کنتاکی، مقیاس تجدید نظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی و پرسشنامه ذهن آگاهی سوتامتون (چادویک و همکاران، ۲۰۰۸)، با استفاده از رویکرد تحلیل عامل تحول یافته است. همسانی درونی عامل‌های پرسشنامه خوب بوده است و ضریب آلفا برای غیرواکنشی بودن ۰/۷۵، توصیف ۰/۹۱، مشاهده ۰/۸۳، عمل با هوشیاری ۰/۸۷ و غیرقضاوتی بودن ۰/۸۷ محاسبه گردید. همچنین محققان برای بررسی اعتبار سازه و همزمان پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی را با سازه‌هایی نظیر هوش هیجانی، گشودگی، برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی، نشانه‌های روان‌شناختی، سرکوب فکر، اشکال در تنظیم هیجان، الکسی‌تایمیا و اجتناب تجربی سنجیدند. نتایج بررسی‌ها همبستگی مثبت بین ذهن آگاهی، گشودگی و هوش هیجانی و همبستگی منفی بین ذهن آگاهی، الکسی‌تایمیا، تجزیه، نشانه‌های روان‌شناختی، روان‌رنجورخویی و سرکوب فکر را نشان داد. آن‌ها با انجام تحلیل رگرسیون به این نتیجه رسیدند که می‌توان نشانه‌های روان‌شناختی را از طریق جنبه‌های ذهن آگاهی پیش‌بینی کرد. در ایران ضریب آلفای کرونباخ را برای مشاهده، توصیف، عمل با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن و کل به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۸۳، ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۵۵ و ۰/۸۰ گزارش کردند. همچنین نشان دادند بین ذهن آگاهی و پنج عامل شخصیت، نشانه‌های روان‌شناختی و هوش هیجانی رابطه معناداری وجود دارد.

**پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی:** این پرسشنامه توسط ریف (۱۹۸۹) تهیه شده است و شامل ۸۴ گویه در ۶ مولفه می‌باشد. این مولفه‌ها عبارتند از: ۱- خودمختاری، ۲- رشد شخصی، ۳- روابط مثبت با دیگران، ۴- هدف‌مندی در زندگی، ۵- پذیرش خود و ۶- تسلط بر محیط. همبستگی بین خرده مقیاس‌ها بین ۰/۳۲ تا ۰/۸۶ گزارش شده و ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی یعنی پذیرش خود، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، رشد شخصی و خودمختاری به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۶۰ به دست آمده است. در ایران، این مقیاس بر روی یک نمونه ۳۲۱ نفری، اجرا شده و در مورد آن ضریب همسانی درونی مقیاس‌ها بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ و ضریب بازآزمایی پس از ۶ هفته روی یک نمونه ۱۱۷ نفری بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۶ به دست آمده است.

برای تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. به طوری که برای توصیف داده‌های جمع‌آوری شده از جداول میانگین و انحراف استاندارد و در بُعد استنباطی جهت آزمون فرضیه‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-23 استفاده گردید.

### یافته‌ها

بررسی نتایج اطلاعات **جدول ۱** مربوط به شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق است و در خصوص متغیر ذهن آگاهی نشان می‌دهد؛ مولفه مشاهده دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۶/۵۰ \pm ۲۷/۳۳$ ، مولفه توصیف دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۸/۷۳ \pm ۲۵/۷۶$ ، مولفه عمل با هوشیاری دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۷/۱۱ \pm ۲۴/۸۳$ ، مولفه عدم قضاوت دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۵/۳۲ \pm ۲۰/۶۰$ ، مولفه عدم واکنش دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۷/۸۲ \pm ۲۱/۴۹$  و ذهن آگاهی (کل) دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۱۴/۸۱ \pm ۱۲۰/۰۱$  می‌باشد. همچنین نتایج مربوط به متغیر بهزیستی روان‌شناختی نشان می‌دهد؛ مولفه استقلال دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۳/۰۹ \pm ۱۲/۸۴$ ، مولفه تسلط بر محیط دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۱۱/۵۳ \pm ۲/۸۴$ ، مولفه رشد شخصی دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۱۱/۷۶ \pm ۲/۸۱$ ، مولفه ارتباط مثبت با دیگران دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۹/۷۶ \pm ۳/۱۲$ ، مولفه هدفمندی در زندگی دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۱۰/۲۵ \pm ۲/۸۱$ ، مولفه پذیرش خود دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۱۱/۳۲ \pm ۲/۷۵$  و بهزیستی روان‌شناختی (کل) دارای میانگین و انحراف استاندارد  $۱۰/۰۲ \pm ۶۷/۴۶$  می‌باشد.

**جدول ۱ - شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق**

| متغیرهای تحقیق                | میانگین | انحراف استاندارد |
|-------------------------------|---------|------------------|
| مشاهده                        | ۲۷/۳۳   | ۶/۵۰             |
| توصیف                         | ۲۵/۷۶   | ۸/۷۳             |
| عمل با هوشیاری                | ۲۴/۸۳   | ۷/۱۱             |
| عدم قضاوت                     | ۲۰/۶۰   | ۵/۳۲             |
| عدم واکنش                     | ۲۱/۴۹   | ۷/۸۲             |
| ذهن آگاهی (کل)                | ۱۲۰/۰۱  | ۱۴/۸۱            |
| استقلال                       | ۱۲/۸۴   | ۳/۰۹             |
| تسلط بر محیط                  | ۱۱/۵۳   | ۲/۸۴             |
| رشد شخصی                      | ۱۱/۷۶   | ۲/۸۱             |
| ارتباط مثبت با دیگران         | ۹/۷۶    | ۳/۱۲             |
| هدفمندی در زندگی              | ۱۰/۲۵   | ۲/۸۱             |
| پذیرش خود                     | ۱۱/۳۲   | ۲/۷۵             |
| بهزیستی روان‌شناختی (نمره کل) | ۶۷/۴۶   | ۱۰/۰۲            |

با توجه به نتایج بدست آمده از **جدول ۲** ضریب همبستگی محاسبه شده در سطح  $P > ۰/۰۵$  معنادار است. این نتیجه نشان می‌دهد که بین بهزیستی روان‌شناختی با مولفه‌های مشاهده، توصیف، عمل با هوشیاری، عدم واکنش و ذهن آگاهی (نمره کل) رابطه معناداری وجود دارد. بدین صورت که بهزیستی روان‌شناختی با مولفه‌های مشاهده، توصیف، عمل با هوشیاری، عدم واکنش و ذهن آگاهی (نمره کل) به ترتیب با مقدار  $۰/۱۳۰$ ،  $۰/۱۲۲$ ،  $۰/۲۲۹$ ،  $۰/۱۲۱$  و  $۰/۳۲۸$  به صورت مستقیم رابطه معناداری دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین مولفه عدم قضاوت با بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول ۲- محاسبه ضریب همبستگی پیرسون در مورد ارتباط ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی

| متغیر               | مشاهده | توصیف  | عمل با هوشیاری | عدم قضاوت | عدم واکنش | ذهن آگاهی |
|---------------------|--------|--------|----------------|-----------|-----------|-----------|
| بهزیستی روان‌شناختی | ۰/۱۳۰* | ۰/۱۲۲* | ۰/۲۲۹***       | ۰/۰۷۱     | ۰/۱۲۱*    | ۰/۳۲۸***  |

طبق داده‌های جدول ۳؛ مقدار  $R=0/352$  و مجذور  $R^2$  تصحیح شده برابر  $0/111$  محاسبه گردید.  $F(5,334)=9/444$  و  $P<0/001$  نشان داد که همخوانی بین ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه ارتباط معنادار دارد. به عبارت دیگر،  $11/1$  درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه را می‌توان با استفاده از تغییرات ذهن آگاهی تبیین نمود.

جدول ۳- نقش ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

| مجموع مجزورات | df  | مجذور میانگین | F     | sig   | R     | $R^2$ تصحیح شده |
|---------------|-----|---------------|-------|-------|-------|-----------------|
| ۴۲۱۶/۰۷۰      | ۵   | ۸۴۳/۲۱۴       | ۹/۴۴۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۵۲ | ۰/۱۱۱           |
| ۲۹۸۲۲/۵۰۶     | ۳۳۴ | ۸۹/۲۸۹        |       |       |       |                 |
| کل            | ۳۳۹ | ۳۴۰۳۸/۵۷۶     |       |       |       |                 |

پیش‌بین: (مقدار ثابت)؛ مشاهده، توصیف، عمل با هوشیاری، عدم قضاوت، عدم واکنش

ملاک: بهزیستی روان‌شناختی

سهم مولفه‌های ذهن آگاهی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان در جدول ۴ ارائه گردید.

جدول ۴- سهم مولفه‌های ذهن آگاهی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

| عامل           | ضرایب استاندارد نشده |                | ضرایب استاندارد شده |       | sig   |
|----------------|----------------------|----------------|---------------------|-------|-------|
|                | B                    | خطای استاندارد | Beta                | t     |       |
| مقدار ثابت     | ۴۰/۱۷۰               | ۴/۳۱۳          | -                   | ۹/۳۱۵ | ۰/۰۰۱ |
| مشاهده         | ۰/۲۴۸                | ۰/۰۸۰          | ۰/۱۶۱               | ۳/۱۱۳ | ۰/۰۰۲ |
| توصیف          | ۰/۱۶۳                | ۰/۰۵۹          | ۰/۱۴۲               | ۲/۷۵۸ | ۰/۰۰۶ |
| عمل با هوشیاری | ۰/۳۷۳                | ۰/۰۷۴          | ۰/۲۶۴               | ۵/۰۷۱ | ۰/۰۰۱ |
| عدم قضاوت      | ۰/۱۱۳                | ۰/۰۹۷          | ۰/۰۶۰               | ۱/۱۶۵ | ۰/۲۴۵ |
| عدم واکنش      | ۰/۲۲۰                | ۰/۰۶۶          | ۰/۱۷۲               | ۳/۳۱۷ | ۰/۰۰۱ |

با توجه به موارد مطرح شده و بر اساس جدول ۴ می‌توان معادله رگرسیون زیر را برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه در نظر گرفت:

$$(\text{عدم واکنش}) (0/220) + (\text{عمل با هوشیاری}) (0/373) + (\text{توصیف}) (0/163) + (\text{مشاهده}) (0/248) + (\text{مقدار ثابت}) (40/170) = \text{بهزیستی روان‌شناختی}$$

## بحث

نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های مشاهده، توصیف، عمل با هوشیاری، عدم واکنش و ذهن آگاهی کلی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به بیان دیگر، هرچه سطح ذهن آگاهی کلی و مؤلفه‌های مذکور در دانش‌آموزان بالاتر باشد، میزان بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. این یافته با مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین هم‌راستا است که ذهن آگاهی را یکی از عوامل ارتقادهنده سلامت روان و بهزیستی معرفی کرده‌اند. نتایج حاصله با نتایج تحقیقات ردوندو (Redondo) و همکاران (۲۰۲۳) (۱۱) و اندرسون (Anderson) (۲۰۲۱) (۵) همسو بود. ذهن آگاهی از طریق افزایش آگاهی نسبت به تجربه‌های درونی و بیرونی در لحظه حال، کاهش واکنش‌های هیجانی شدید و بهبود تنظیم هیجان، می‌تواند منجر به بهزیستی روان‌شناختی بیشتر شود. مؤلفه مشاهده افراد را قادر می‌سازد تا بدون قضاوت، افکار و احساسات خود را مشاهده کنند، که این امر منجر به کاهش استرس و افزایش پذیرش می‌شود (۳).

مؤلفه توصیف نیز از طریق توانایی برچسب‌گذاری دقیق هیجانات، درک روشن‌تری از حالات روانی فراهم می‌کند و به تنظیم هیجان و احساس کنترل بیشتر بر موقعیت‌ها منجر می‌شود. از سوی دیگر، عمل با هوشیاری به افراد کمک می‌کند تا به جای واکنش‌های تکانشی، رفتارهایی سنجیده‌تر و هدفمندتر انجام دهند، که این امر احساس رضایت و کفایت شخصی را افزایش می‌دهد. مؤلفه عدم واکنش نیز بیانگر توانایی فرد در مواجهه با تجارب ناخوشایند بدون غرق شدن در آن‌ها است، که می‌تواند از بروز اضطراب و افسردگی جلوگیری کرده و سطح بهزیستی روان‌شناختی را بالا ببرد (۹). ضریب همبستگی کلی ذهن‌آگاهی نیز نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی به عنوان یک سازه کلی، پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری نسبت به هر یک از مؤلفه‌های منفرد برای بهزیستی روان‌شناختی است (۱۱). این یافته مؤید دیدگاه‌های نظری است که ذهن‌آگاهی را به منزله‌ی یک سازوکار میانجی بین فرآیندهای شناختی-هیجانی و سلامت روان معرفی می‌کنند. در مقابل، یافته‌ها نشان دادند که مؤلفه عدم قضاوت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری ندارد (۵)؛ این نتیجه ممکن است به چند دلیل تبیین شود. نخست آن که مفهوم عدم قضاوت در بین نوجوانان ممکن است به درستی درونی نشده باشد یا با برداشت‌های متفاوتی از پذیرش و بی‌تفاوتی اشتباه گرفته شود. از سوی دیگر، در فرهنگ‌های جمع‌گرا نظیر جامعه ایران، ارزیابی و قضاوت درباره خود و دیگران بخش مهمی از فرآیند اجتماعی شدن محسوب می‌شود؛ بنابراین، پایین بودن تمایل به قضاوت ممکن است لزوماً به افزایش بهزیستی منجر نشود. همچنین ممکن است این مؤلفه تنها در حضور سطح بالایی از سایر مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی (مانند آگاهی لحظه‌ای یا عدم واکنش) بتواند اثر معناداری بر بهزیستی داشته باشد.

### نتیجه‌گیری

به طور کلی، یافته‌های این پژوهش تأیید می‌کند که ذهن‌آگاهی و به‌ویژه مؤلفه‌های فعال‌تر آن (توجه، مشاهده و عمل آگاهانه) نقش مهمی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان دارند. از منظر کاربردی، آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در مدارس می‌تواند رویکردی مؤثر برای افزایش سلامت روان، کاهش استرس تحصیلی و تقویت سازگاری روانی-اجتماعی دانش‌آموزان باشد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از روش همبستگی و خودگزارشی اشاره کرد که تفسیر علی‌نتیج را محدود می‌سازد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از روش‌های آزمایشی و برنامه‌های آموزشی بلندمدت استفاده شود تا اثر مستقیم آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی با دقت بیشتری بررسی گردد.

### ملاحظات اخلاقی

مطالعه حاضر توسط کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1404.341 تأیید شده است.

### حامی مالی

این تحقیق هیچ بودجه‌ای دریافت نکرده است.

### مشارکت نویسندگان

مفهوم سازی، آزیتا سلاجقه؛ روش شناسی، آزیتا سلاجقه؛ تحلیل، آزیتا سلاجقه؛ تحقیق، آزیتا سلاجقه؛ مدیریت داده‌ها، آزیتا سلاجقه؛ نگارش-تهیه پیش‌نویس، آزیتا سلاجقه؛ نظارت، آزیتا سلاجقه؛ مدیریت پروژه، آزیتا سلاجقه.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده، این مقاله تعارض منافع ندارد.

## تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمام شرکت کنندگانی که در این تحقیق شرکت کرده و همچنین تمامی افرادی که در تمام مراحل مطالعه همکاری داشتند، تقدیر و تشکر می‌کنند.

## References

1. Sarazine J, Heitschmidt M, Vondracek H, Sarris S, Marcinkowski N, Kleinpell R. Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills. *Holist Nurs Pract*. 2021;35(1):10-18. doi: [10.1097/HNP.0000000000000378](https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000378)
2. SenthilKumar G, Mathieu NM, Freed JK, Sigmund CD, Gutterman DD. Addressing the decline in graduate students' mental well-being. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2023;325(4):H882-H887. doi: [10.1152/ajpheart.00466.2023](https://doi.org/10.1152/ajpheart.00466.2023)
3. Hodgdon BT, Wong JD, Pittman PS. The psychological well-being and physical health of sandwiched caregivers in the United States: A scoping review. *Fam Syst Health*. 2023;41(2):240-255. doi: [10.1037/fsh0000716](https://doi.org/10.1037/fsh0000716)
4. Ejiri M, Kawai H, Imamura K, Kera T, Ihara K, Fujiwara Y, et al. The trajectory of psychological well-being during the COVID-19 pandemic and its association with health-promoting coping behavior among Japanese community-dwelling older adults: The Otassha Study. *Exp Gerontol*. 2023;171:112029. doi: [10.1016/j.exger.2022.112029](https://doi.org/10.1016/j.exger.2022.112029)
5. Anderson SA, Haraldsdottir K, Watson D. Mindfulness in Athletes. *Curr Sports Med Rep*. 2021;20(12):655-660. doi: [10.1249/JSR.0000000000000919](https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000919)
6. Chayadi E, Baes N, Kiropoulos L. The effects of mindfulness-based interventions on symptoms of depression, anxiety, and cancer-related fatigue in oncology patients: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2022;17(7):e0269519. doi: [10.1371/journal.pone.0269519](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269519)
7. Berdida DJE, Lopez V, Grande RAN. Nursing students' perceived stress, social support, self-efficacy, resilience, mindfulness and psychological well-being: A structural equation model. *Int J Ment Health Nurs*. 2023;32(5):1390-1404. doi: [10.1111/inm.13179](https://doi.org/10.1111/inm.13179)
8. Siah CJR, Goh YS, Lee J, Poon SN, Ow Yong JQY, Tam WW. The effects of forest bathing on psychological well-being: A systematic review and meta-analysis. *Int J Ment Health Nurs*. 2023;32(4):1038-1054. doi: [10.1111/inm.13131](https://doi.org/10.1111/inm.13131)
9. Papworth A, Ziegler L, Beresford B, Mukherjee S, Fraser L, Fisher V, et al. Psychological well-being of hospice staff: systematic review. *BMJ Support Palliat Care*. 2024;13(e3):e597-e611. doi: [10.1136/spcare-2022-004012](https://doi.org/10.1136/spcare-2022-004012)
10. Ramachandran HJ, Bin Mahmud MS, Rajendran P, Jiang Y, Cheng L, Wang W. Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychological well-being, burnout and post-traumatic stress disorder among nurses: A systematic review and meta-analysis. *J Clin Nurs*. 2023;32(11-12):2323-2338. doi: [10.1111/jocn.16265](https://doi.org/10.1111/jocn.16265)
11. Redondo Elvira T, Ibáñez Del Prado C, Cruzado JA. Psychological well-being in palliative care: A systematic review. *Omega (Westport)*. 2023;87(2):377-400. doi: [10.1177/00302228211019203](https://doi.org/10.1177/00302228211019203)