MEJDS. 2022; 12:228.

Published online 2023 Mar. **Original Article**

Determining the Effectiveness of Mindfulness Training on Self-worth and Social Development in Male Students of Elementary Schools

Safari R[1], *Heidari Sh[2], Hasanzadeh R[3]

Author Address
1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran;
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran;
3. Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
***Corresponding Author Email:** shaban.haydari17@yahoo.com

Received: 2021 October 20; **Accepted:** 2021 November 28

Abstract

Background & Objectives: Human learning and its factors in educational environments are a topic that most educational experts and researchers emphasize its importance. One of the variables that affects students in mindfulness training is self–worth. Self–worth plays a decisive role in competition and the feeling of sufficiency at work. Another variable that affects students in mindfulness training is social development. One of the obvious characteristics of students affected by anxiety is an inability to establish effective and satisfactory relationships with peers. Therefore, it is necessary to find a way that enables students to express their emotions in a way other than the verbal expression and to learn social skills. One of the interventions based on mindfulness that has received a lot of attention is mindfulness training. So, this study aimed to determine the effectiveness of mindfulness training on self–worth and social development in students.

Methods: This research is quasi–experimental with a pretest–posttest design with a control group. The study's statistical population included all male elementary school students in District 2 of Sari City, Iran (7652 students). Next, a sample of 30 students was selected by the available sampling method from all male elementary school students. They were randomly divided into two groups of 15 students (mindfulness training and control group). The required number of samples was calculated based on similar studies, considering the effect size of 0.40, confidence level of 0.95, test power of 0.80, and the rate of loss of 10% for each group of 15 people. The mindfulness–based cognitive therapy experimental group was set up in 8 90–minute sessions. In contrast, the control group remained on the waiting list. The inclusion criteria included male students, primary education in the second district of Sari, informed consent with the research, and not participating in other educational and medical classes simultaneously. The exclusion criteria included the absence of more than two sessions in training classes. Data were collected using a Self–Worth Scale (Crocker et al., 2003) and a Vineland Social Maturity Scale (Sparrow et al., 1984). Data analysis was done using descriptive statistics (prevalence, percentage, mean, standard deviation) and inferential statistics (using univariate analysis of covariance) at a significance level of 0.05 in SPSS version 22 software.

Results: The results showed that mindfulness training led to a significant increase in self–worth (p=0.002) and social development (p=0.003) in male students of the experimental group compared to the control group. The effect of the intervention on the variables of self–worth and social development was obtained as 0.47 and 0.38, respectively.

Conclusion: Based on the research findings, mindfulness training can increase students' self–worth and social development in psychology and counseling centers.

Keywords: Mindfulness, Self–worth, Social development, Students.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-19]

Copyright © 2022, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۱؛ (۱۲):۲۲۸.

انتشار برخط اسفند ۱۴۰۱ مقاله پژوهشی اصیل

تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودارزشمندی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی

رضا صفری[۱]، *شعبان حیدری[۲]، رمضان حسن‌زاده[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران؛

۳. استاد، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** shaban.haydari17@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۲۸ مهر ۱۴۰۰؛ **تاریخ پذیرش:** ۷ آذر ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: یادگیری انسان و عوامل مؤثر بر آن در محیط‌های آموزشی موضوعی است که بیشتر صاحب‌نظران و پژوهشگران آموزشی بر اهمیت آن تأکید می‌کنند. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودارزشمندی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی بود.

روش‌بررسی: روش این پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی ناحیهٔ دوی شهر ساری تشکیل دادند. نمونهٔ پژوهش سی نفر از دانش‌آموزان بودند که با روش نمونه‌گیری داوطلبانه از میان همهٔ دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی ناحیهٔ دوی شهر ساری انتخاب شدند. سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه پانزده‌نفری (گروه آموزش ذهن‌آگاهی و گروه گواه) قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از مقیاس خودارزشمندی (کروکر و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس رشد اجتماعی واینلند (اسپارو و همکاران، ۱۹۸۴) جمع‌آوری شد. گروه آزمایش، آموزش ذهن‌آگاهی را طی هشت جلسهٔ نوددقیقه‌ای دریافت کرد؛ درحالی‌که گروه گواه در فهرست انتظار باقی ماند. تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در سطح معناداری ۰/۰۵ ازطریق نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش ذهن‌آگاهی منجربه افزایش معنادار خودارزشمندی (p=۰/۰۰۲) و رشد اجتماعی (p=۰/۰۰۳) در دانش‌آموزان پسر گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه شد. ضریب تأثیر مداخله بر متغیرهای خودارزشمندی و رشد اجتماعی به‌ترتیب ۰/۴۷ و ۰/۳۸ به‌دست آمد.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش می‌توان از آموزش ذهن‌آگاهی برای افزایش خودارزشمندی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان در مراکز روان‌شناسی و مشاوره استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، خودارزشمندی، رشد اجتماعی، دانش‌آموزان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۱، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار- غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-19]

۱ مقدمه

یادگیری[1] انسان و عوامل مؤثر بر آن در محیط‌های آموزشی موضوعی است که بیشتر صاحب‌نظران و پژوهشگران آموزشی بر اهمیت آن تأکید می‌کنند. معیارهای اصلی کارایی هر نظام آموزشی به‌ویژه نظام آموزش‌وپرورش، میزان موفقیت تحصیلی و ایجاد نگرش‌ها و باورهای مثبت در فراگیران آن نظام است (۱). نظریه‌های جدید آموزش و یادگیری بر نقش انگیزش و باورهای فرد تأکید زیادی می‌کنند و اعتقاد دارند که نباید فراگیر را دربرابر مطالب و مفاهیم قرار داد؛ بلکه باید با آموزش‌های لازم فراگیران را به فعالیت وادار کرد و از این طریق باعث موفقیت تحصیلی و نیز سبب ایجاد نگرش، انگیزه و باور مثبت در آنان شد (۲). فقدان خودارزشمندی[2] و رشد اجتماعی[3] در دانش‌آموزان می‌تواند تبعات مختلفی را مانند ناتوانی آن‌ها در مسائل یادگیری و مدرسه به‌دنبال داشته باشد. مشکلات بارزتر در ناتوانی در زمینهٔ یادگیری بروز پیدا می‌کند؛ اما ممکن است پیامدهای منفی دیگری را نیز به‌همراه داشته باشد؛ ازجملهٔ این پیامدها می‌توان گفت، حدود ۷۵درصد از دانش‌آموزان در مهارت‌ها و رفتارهای اجتماعی مناسب دچار مشکلات یادگیری هستند (۳).

یکی از متغیرهایی که در آموزش ذهن‌آگاهی[4] بر دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، خودارزشمندی است. خودارزشمندی نقش زیادی در رقابت و احساس کفایت در کارها دارد (۴). خودارزشمندی به‌مثابهٔ شاخص سازگاری روان‌شناختی و کارکرد مناسب اجتماعی تلقی می‌شود. خودارزشمندی به سازگاری اجتماعی و کاهش آسیب روانی‌اجتماعی در دانش‌آموزان کمک می‌کند (۵). خودارزشمندی، سازوکار تبیین و درک بنیان اخلاقی‌اجتماعی رفتار اجتماعی فرد است (۶). دانش‌آموزانی که دارای خودارزشمندی قوی هستند، روابط دوستانهٔ بهتر و اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه می‌کنند و اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند؛ برعکس دانش‌آموزانی که دارای خودارزشمندی ضعیف‌تری هستند، روابط دوستانهٔ ضعیف‌تر، ناتوانی در حیطهٔ تحصیلی و یادگیری و اضطراب اجتماعی بیشتری را تجربه می‌کنند و اعتمادبه‌نفس کمتری دارند (۷). در پژوهش کرنیس و همکاران، همبستگی دوسویهٔ عزت‌نفس و پنداشت فرد از توانایی خود تأیید شد؛ بدین‌سان که اگر عزت‌نفس یا همان خودارزشمندی کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد پدید می‌آید (۸).

از متغیرهای دیگری که در آموزش ذهن‌آگاهی بر دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، رشد اجتماعی است (۹،۱۰). توجه به هریک از این شاخص‌ها می‌تواند باعث رشد و تعالی دانش‌آموزان شود. یکی از مشخصات بارز دانش‌آموزان آسیب‌دیدهٔ اضطراب، نوعی ناتوانی در برقراری روابط مؤثر و رضایت‌بخش با همسالان است (۱۱)؛ ازاین‌رو پیداکردن راهی که دانش‌آموز را قادر کند به‌شیوه‌ای غیر از بیان کلامی هیجانات خود را بروز دهد و مهارت‌های اجتماعی را آموزش ببیند، کاملاً ضروری است (۱۲،۱۳).

طی چند سال اخیر، پژوهش‌ها دربارهٔ ذهن‌آگاهی و مطالعات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی افزایش پیدا کرده است (۱۴). ذهن‌آگاهی به‌صورت واژه‌ای روان‌شناختی تعریف می‌شود که به‌معنای توجه‌کردن به لحظهٔ حاضر بدون آگاهی قضاوتمندانه دربارهٔ تجارب درونی و بیرونی است (۱۵). یکی از مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی که توجه زیادی را به خود معطوف داشته، آموزش ذهن‌آگاهی است. آموزش ذهن‌آگاهی براساس چهارچوب نظری از نظریهٔ پردازش اطلاعات برمی‌آید و جنبه‌هایی از درمان شناختی‌رفتاری[5] برای اختلال افسردگی اساسی را با برنامهٔ کاهش استرس مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی که به‌وسیلهٔ کابات‌زین ایجاد شد، یکپارچه‌سازی می‌کند (۱۶). در سال‌های اخیر، آموزش ذهن‌آگاهی به‌عنوان مدلی درمانی به‌منظور کاهش علائم اضطراب پیشنهاد شده است و آموزش آگاهی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی می‌تواند بر افراد مبتلا به اضطراب مؤثر باشد. ازآنجاکه نگرانی، آینده‌محور است، آموزش آگاهی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی می‌تواند شیوه‌ای جایگزین درجهت کاهش نگرانی باشد (۱۷). مدیحا و آخوری در پژوهشی نشان دادند، آموزش ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت و معناداری بر ویژگی‌های روانی و رشد اجتماعی نوجوانان هند دارد (۱۸). خرمی و همکاران دریافتند، آموزش ذهن‌آگاهی در افزایشِ نگرش به مدرسه تأثیرگذار است (۱۹).

ضرورت پژوهش حاضر از آن لحاظ بود که دانش‌آموزان در دوران تحصیل با موقعیت‌های چالش‌برانگیز تحصیلی روبه‌رو می‌شوند و اگر به‌درستی عمل نکنند، سلامت روانی خود را به‌خطر می‌اندازند؛ این مسئله منجربه افت تحصیلی یا ترک تحصیل می‌شود. درمقابل انجام رفتار مناسب در این موقعیت‌ها باعث احساس خودارزشمندی و رشد اجتماعی در زمینهٔ تحصیل خواهد شد. انجام رفتار مناسب با چالش‌های تحصیلی نیاز به یادگیری چگونه سرزنده زیستن دارد تا در پرتو آن بتوان از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به تحصیل پیشگیری کرد؛ بنابراین برای کمک به رشد اجتماعی و خودارزشمندی دانش‌آموزان، لازم است به آن‌ها کمک شود تا با تأکید بر خودارزشمندی خویش از داشتن فضای اشتیاق‌برانگیز لذت ببرند. خلأ پژوهشی مطالعهٔ حاضر که ضرورت این تحقیق را دوچندان کرد، این مسئله است که پژوهش‌های چندانی در زمینهٔ تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر خودارزشمندی و رشد اجتماعی به‌خصوص در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی صورت نگرفته است و بیشتر پژوهش‌های گذشته جامعهٔ هدف بزرگسالان را انتخاب کرده‌اند. باتوجه به آنچه گفته شد، هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودارزشمندی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی بود.

۲ روش‌بررسی

روش این پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی ناحیهٔ دوی شهر ساری به‌تعداد ۷۶۵۲ نفر تشکیل دادند. نمونهٔ پژوهش سی نفر از دانش‌آموزان بودند که با روش نمونه‌گیری داوطلبانه از میان همهٔ دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی ناحیهٔ دوی شهر ساری وارد مطالعه شدند. سپس به‌طور تصادفی در دو گروه پانزده‌نفری (گروه آموزش ذهن‌آگاهی و گروه گواه) قرار گرفتند. تعداد نمونهٔ لازم براساس

[1]. Learning
[2]. Self-worth
[3]. Social development
[4]. Mindfulness
[5]. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-19]

مطالعات مشابه با درنظرگرفتن اندازهٔ اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰درصد برای هر گروه پانزده نفر محاسبه شد (۲۰).

برای انتخاب نمونه از جامعهٔ آماری و جامعهٔ هدف تحقیق از افراد واجد شرایط داوطلب استفاده شد. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: تمامی افراد به‌شکل کتبی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. ملاک‌های ورود به فرایند آموزشی شامل دانش‌آموزان پسر، تحصیل در مقطع ابتدایی ناحیهٔ دوی شهر ساری، رضایت آگاهانه از پژوهش و شرکت‌نکردن در کلاس‌های آموزشی دیگر به‌طور هم‌زمان بود. ملاک خروج از مطالعه غیبت بیش از دو جلسه در کلاس‌های آموزشی در نظر گرفته شد.

جدول ۱. جدول جلسات آموزش ذهن‌آگاهی

جلسات	محتوای جلسات آموزشی
اول	تشریح ماهیت تشکیل جلسه، معرفی و آشنایی با یکدیگر، شرح مختصری از هشت جلسه.
دوم	آشنایی با موانع و مقاومت‌های تمرین‌های ذهن‌آگاهی و راه‌حل‌های آن، تکنیک ثبت سه‌دقیقه‌ای افکار، آموزش و اجرای تکنیک فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای، معاینهٔ کل بدن و بحث دربارهٔ این تجربه، تمرین تنفس عمیق شکمی.
سوم	تکنیک استفاده از حواس پنج‌گانه در ذهن‌آگاهی، حرکات آرام و ذهن‌آگاه یوگا، مراقبهٔ تصویرسازی از مکان امن با استفاده از حواس پنج‌گانه، آموزش ذهن‌آگاهی به‌عنوان رویدادی خوشایند.
چهارم	مروری بر جدول احساسات بدنی، هیجانات و افکار، آموزش تکنیک قدم‌زدن آگاهانه در خیابان، توصیف و بیان هیجانات، تکنیک جایگشت توجه، مراقبهٔ نشسته با تأکید بر توجه به تنفس، صداهای بدن، احساسات و افکار، معاینهٔ کل بدن و تمرین فضای تنفس نُه‌دقیقه‌ای (در رویدادی خوشایند).
پنجم	تکنیک آموزش مهرورزی به خود و دیگران و مراقبهٔ مهرورزی، مضمون این جلسه: بهترین راه مراقبت از خودم
ششم	آموزش پذیرش بنیادین خود و دیگران بدون قضاوت، مدیتیشن چهاربُعدی و آگاهی از هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود، تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای، مراقبهٔ ناهمجوشی فکر.
هفتم	آموزش شناسایی قضاوت، آموزش پذیرش بنیادین خود و دیگران بدون قضاوت، مراقبهٔ ذهن آغازگر، آموزش تکنیک ناهمجوشی، آموزش ذهن‌آگاهی به‌عنوان فعالیت‌های روزمره.
هشتم	جمع‌بندی، مرور و ارزیابی مفاهیم بررسی‌شده در طول هشت جلسه.

برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارها و جلسات آموزشی زیر در پژوهش به‌کار رفت.

ـ مقیاس خودارزشمندی[1]: مقیاس خودارزشمندی توسط کروکر و همکاران در سال ۲۰۰۳ با هدف اندازه‌گیری میزان خودارزشمندی افراد ساخته شد (۲۱). این مقیاس ۲۹ سؤال دارد. نمره‌گذاری این مقیاس براساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای انجام می‌شود که گزینه‌های آن به‌صورت شدیداً مخالفم (۱)، نسبتاً مخالفم (۲)، اندکی مخالفم (۳)، نظری ندارم (۴)، اندکی موافقم (۵)، نسبتاً موافقم (۶) و شدیداً موافقم (۷) رتبه‌بندی شده است. کسب نمرهٔ بیشتر در این مقیاس نشان‌دهندهٔ خودارزشمندی قوی‌تر و کسب نمرهٔ کمتر نشان‌دهندهٔ خودارزشمندی ضعیف‌تر است (۲۱). کروکر و همکاران همسانی درونی زیاد آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ را برای کل مقیاس و پایایی بازآزمایی برابر با ۰/۸۴ را برای کل مقیاس گزارش کردند. همچنین روایی ابزار با استفاده از روش روایی هم‌زمان با پرسش‌نامهٔ عزت‌نفس کوپراسمیت، ۰/۶۷ به‌دست آمد که حاکی‌از روایی این ابزار بود (۲۱). کام‌شاد انصاری و همکاران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۸۵ گزارش دادند (۲۲).

ـ مقیاس رشد اجتماعی واینلند[2]: ادگار[3] و همکاران در سال ۱۹۵۳ این مقیاس را ساختند و در سال ۱۹۶۵ در آن تجدیدنظر صورت گرفت. این آزمون آخرین‌بار در سال ۱۹۸۴ مجدد توسط اسپارو[4] و همکاران تجدیدنظر شد (به‌نقل از ۲۳). این مقیاس شامل ۱۱۷ سؤال است که از تولد تا ۲۵سالگی و بیشتر را در بر می‌گیرد. سؤالات به‌صورت نردبانی و برای هر مقطع سنی به‌طور اختصاصی تهیه شده است. این مقیاس شامل چهار قلمرو و هشت خرده‌مقیاس می‌شود که عبارت است: از خودیاری عمومی؛ خودیاری در لباس‌پوشیدن؛ خودیاری در غذاخوردن؛ ارتباط؛ خودجهت‌دهی؛ اجتماعی‌بودن؛ جابه‌جایی و تحرک؛ خودسرگرم‌سازی یا مسائل شغلی. نمرهٔ خام به‌دست‌آمده از اجرای این مقیاس با یک سن اجتماعی معادل است که از تقسیم سن اجتماعی بر سن تقویمی و ضرب‌در عدد ۱۰۰، بهرهٔ اجتماعی به‌دست می‌آید و ملاک رشد اجتماعی در این پژوهش بود (۲۳). پایایی این مقیاس توسط روپش و همکاران نیز بررسی شد: الف. به‌روش تنصیف، ضرایب پایایی چهار قلمرو به‌ترتیب ارتباطی ۰/۷۱تا۰/۹۱، روزمره ۰/۸۵تا۰/۹۰، اجتماعی‌شدن ۰/۷۶تا۰/۹۲ و انطباقی مرکب ۰/۸۳تا۰/۹۷ بود؛ ب. در بررسی پایایی به‌روش بازآزمایی، اکثر ضرایب بین ۰/۸۴تا۰/۹۰ قرار داشت؛ ج. در بررسی پایایی ارزیاب‌ها، قلمروهای ارتباطی ۰/۷۹، روزمره ۰/۷۷، اجتماعی‌شدن ۰/۷۱ و انطباقی ۰/۸۲ برآورد شد. روایی هم‌زمان این مقیاس با پرسش‌نامهٔ همدلی[5]، ۰/۶۷ به‌دست آمد که حاکی‌از روایی مناسب این ابزار بود

[1]. Self-Worth Scale
[2]. Vineland Social Maturity Scale
[3]. Edgar
[4]. Sparrow
[5]. Empathy Questionnaire

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-19]

(۲۳). در فرم هنجاریابی‌شدهٔ این مقیاس در ایران نیز برای برآورد پایایی از شیوه‌های بازآزمایی و همبستگی بین‌ارزیاب‌ها توسط صادقی و نیکنام استفاده شد. در این بررسی شصت آزمودنی در فاصلهٔ دو هفته با آزمونگران مختلف، بازآزمایی شدند. ضرایب پایایی چهار قلمروی ارتباطی، مهارت‌های زندگی روزمره، اجتماعی‌شدن و مهارت‌های حرکتی و نیز قلمروی کلی به‌ترتیب ۰/۹۸، ۰/۹۷، ۰/۹۶، ۰/۹۹ و ۰/۹۸ به‌دست آمد. همچنین همبستگی بین‌ارزیاب‌ها در پژوهش صادقی و نیکنام، ۰/۶۸ گزارش شد که حاکی‌از روایی این مقیاس بود (۲۴).

ـ آموزش ذهن‌آگاهی روی گروه آزمایش در هشت جلسهٔ نوددقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار به‌مدت دو ماه با استفاده از بستهٔ آموزشی کابات‌زین اجرا شد. روایی این پروتکل توسط سازندهٔ آن به‌تأیید رسید و از روایی صوری و محتوایی برخوردار است (۲۵). همچنین روایی محتوایی این بستهٔ آموزشی در پژوهش حاضر توسط دو تن از متخصصان روان‌شناسی دارای درجهٔ دکتری و حداقل پنج سال سابقهٔ کار بالینی، در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تأیید شد. سپس در این پژوهش به‌کار رفت. گروه آزمایش، شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی را طی هشت جلسهٔ نوددقیقه‌ای دریافت کرد؛ درحالی‌که گروه گواه در فهرست انتظار باقی ماند. در جدول ۱، خلاصه‌ای از جلسات مربوط به آموزش ذهن‌آگاهی ارائه شده است.

تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ صورت گرفت. به‌منظور بررسی پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس شامل نرمال‌بودن توزیع داده‌ها، از آزمون شاپیرو ـ ویلک و برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد. برای بررسی همگنی شیب رگرسیون، تعامل متغیر مستقل (گروه) با متغیرهای همپراش (خودارزشمندی و رشد اجتماعی و پیش‌آزمون هرکدام) بررسی شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ بود.

۳ یافته‌ها

در گروه آزمایش، ۷ نفر (۴۶/۷درصد) در گروه سنی ۹تا۱۰ سال (پایه‌های تحصیلی چهارم و پنجم ابتدایی) و ۸ نفر (۵۳/۳درصد) در گروه سنی ۸ سال (پایه‌های تحصیلی دوم و سوم ابتدایی) و در گروه گواه، ۸ نفر (۵۳/۳درصد) در گروه سنی ۹تا۱۰ سال (پایه‌های تحصیلی چهارم و پنجم ابتدایی) و ۷ نفر (۴۶/۷درصد) در گروه سنی ۸ سال (پایه‌های تحصیلی دوم و سوم ابتدایی) بودند. جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای خودارزشمندی و رشد اجتماعی گروه آزمایش و گروه گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	گروه آزمایش (آموزش ذهن‌آگاهی)				گروه گواه (بدون درمان)				K-S
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
خودارزشمندی	۲۰/۰۷	۱/۴۹	۲۰/۶۹	۱/۲۵	۱۹/۷۶	۱/۶۴	۲۰/۱۵	۱/۴۰	۰/۲۶۳
رشد اجتماعی	۲۷/۳	۲۰/۲۲	۴۱/۹	۲۷/۱۲	۳۹/۴	۲۳/۲۹	۴۰/۷	۲۳/۸۷	۰/۳۲۸

قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، برای بررسی رعایت پیش‌فرض‌های آن از آزمون‌های شاپیرو ـ ویلک و لون استفاده شد. آزمون شاپیرو ـ ویلک برای توزیع متغیرهای خودارزشمندی و رشد اجتماعی در مرحلهٔ پس‌آزمون نشان داد، فرض نرمالیتی رد نشد (p>۰/۰۵). به‌منظور بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا، آزمون لون به‌کار رفت. نتایج آزمون لون مشخص کرد، فرض همگنی واریانس‌ها رد نشد (p>۰/۰۵). بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نیز نشان داد، پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار بود (p>۰/۰۵)؛ بنابراین پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره وجود داشت. نتایج در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای متغیرهای پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور اتا	مقدار احتمال
خودارزشمندی	۲۴۰/۶۸	۲	۱۲۰/۳۴	۱۴/۱۹	۰/۴۷	۰/۰۰۲
رشد اجتماعی	۱۲۰/۳۲	۲	۶۰/۱۶	۱۸/۶۹	۰/۳۸	۰/۰۰۳

به‌منظور بررسی اینکه آیا این تفاوت‌ها در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه از لحاظ آماری معنادار بود، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد، بین دو گروه در میانگین نمرات متغیرهای خودارزشمندی و رشد اجتماعی در مرحلهٔ پس‌آزمون بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود داشت؛ بدین‌معنا که شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی در افزایش خودارزشمندی (p=۰/۰۰۲) و رشد اجتماعی (p=۰/۰۰۳) گروه آزمایش مؤثر بود. ضریب تأثیر مداخله بر متغیرهای خودارزشمندی و رشد اجتماعی به‌ترتیب ۰/۴۷ و ۰/۳۸ به‌دست آمد.

۴ بحث

هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودارزشمندی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی بود.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-19]

یافته‌ها مشخص کرد، آموزش ذهن‌آگاهی بر خودارزشمندی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی گروه آزمایش اثربخشی داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های مدیحا و آخوری (۱۸)، خرمی و همکاران (۱۹) و نیک‌پی و همکاران (۲۰) همسوست. مدیحا و آخوری در پژوهشی دریافتند، آموزش ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت و معناداری بر ویژگی‌های روانی و رشد اجتماعی نوجوانان هند دارد (۱۸). خرمی و همکاران در پژوهشی نشان دادند، آموزش ذهن‌آگاهی در افزایشِ نگرش به مدرسه تأثیرگذار است (۱۹). نیک‌پی و همکاران به این نتیجه دست یافتند که آموزش ذهن‌آگاهی بر کنترل عاطفی و احساس خودارزشمندی زنان شاغل مؤثر است (۲۰).

یافتهٔ پژوهش حاضر مشخص کرد، آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش خودارزشمندی دانش‌آموزان اثربخشی داشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت، خودارزشمندی موجبات افزایش سلامت عمومی و احساس خوشبختی در بین دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. خودارزشمندی رابطهٔ معناداری با رشد اجتماعی و انگیزش پیشرفت دارد (۲۴). مطابق با نظریهٔ وابستگی‌های ارزش خود و نظریهٔ خودکارآمدی، موفق عمل‌کردن فرد در حیطهٔ وابستگی حرمت خود، با افزایش حرمت خود و احساس خودکارآمدی درقبال چالش پشت‌سرگذاشته، همراه است. به‌عبارت‌دیگر، فردی که حرمتش وابسته به شایستگی تحصیلی است، زمانی که بتواند به‌لحاظ تحصیلی موفق شود، نه‌تنها تأییدات و تحسین‌های دیگران را کسب خواهد کرد (۲۶)، بلکه ارزش و اعتباری که برای خود قائل است نیز افزایش خواهد یافت. همچنین، وی درقبال چالشی که آن را با موفقیت پشت سر گذاشته است نیز احساس خودکارآمدی می‌کند و اضطراب کمتری را در مواجههٔ دوباره با این قبیل چالش‌های تحصیلی از خود نشان خواهد داد (۲۷). کارکرد مناسب مدرسه یکی از عوامل مؤثر در عزت‌نفس و نیز خودارزشمندی دانش‌آموزان در طی دورهٔ نوجوانی است. عزت‌نفس مبتنی‌بر خودارزشمندی علمی موجب افزایش موفقیت تحصیلی می‌شود. خودارزشمندی منبعی مهم برای انگیزش به‌شمار می‌آید. انگیزش پیشرفت تحصیلی یا انگیزش درونی، نوعی وضعیت روان‌شناختی است که ازطریق خودمختاری افراد کسب می‌شود. به‌همین دلیل، ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و عوامل اجتماعی و مدرسه‌ای و حتی خودکارآمدی و عزت‌نفس نیز به این سازه مرتبط هستند (۲۸). یادگیرندگان با انگیزش پیشرفت بیشتر، تکالیف و وظایف تحصیلی خود را ارزشمند تلقی می‌کنند و به‌همین دلیل بیشتر توجه و دقت کرده و با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی به امور تحصیلی خود اقدام می‌کنند؛ این امر خود به پیشرفت تحصیلی بیشتری منجر می‌شود (۲۹).

یافتهٔ دیگر پژوهش نشان داد، آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش رشد اجتماعی دانش‌آموزان اثربخشی داشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت، ازآنجاکه در تمرین ذهن‌آگاهی تأکید بر تجربیات زمان و نگرش غیرقضاوتی بر افکار، احساس‌ها و رفتارها است، دانش‌آموز در طول تمرین، یاد می‌گیرد توجه خود را از افکار غیرارادی که موجب سرگردانی ذهن می‌شود، بر لحظهٔ حال متمرکز کند؛ همچنین توانایی تشخیص زمانی که ذهن به‌سمت حواس‌پرتی منحرف می‌شود، مهارتی کلیدی است که در طول تمرین ذهن‌آگاهی آموزش داده می‌شود (۳۰). آموزش ذهن‌آگاهی، افزایش آگاهی و اصلاح شناخت دانش‌آموزان را به‌دنبال دارد و درنتیجه منجربه افزایش عواطف مثبت و به‌خصوص کسب بیشتر در رشد اجتماعی می‌شود. آموزش ذهن‌آگاهی توجه‌کردن به حالت درونی فرد (مانند هیجان و شناخت) در یک حالت غیرقضاوتی و پذیرا است (۳۱). رشد ذهن‌آگاهی در طی آموزش افراد را قادر می‌سازد تا پاسخ‌های عادتی و خودبه‌خودی به تجربیات تنیدگی‌زا را کاهش دهند. درنهایت نگرش و بصیرت شخص گسترش پیدا می‌کند و فرد وقایع تغییرناپذیر زندگی را می‌پذیرد و درنتیجهٔ فعال‌شدن، پاسخ‌های تنیدگی‌زا کاهش می‌یابد (۳۲)؛ ازاین‌رو تمرینات ذهن‌آگاهی، خودآگاهی و هشیاری فیزیکی و شناختی را افزایش می‌دهد. این خودآگاهی سبب ارزیابی صحیح خود می‌شود، الگوهای معیوب قبلی افکار و احساسات می‌شکند، فرد بیشتر در زمان حال زندگی می‌کند، فرایندهای شناختی جدید مانند قدرت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی تسهیل می‌شود و فرد حالات مثبت ذهنی را تجربه خواهد کرد؛ بنابراین آرامش جسمی و روحی در وی به‌وجود می‌آید (۱۹).

محدودبودن جامعهٔ پژوهش به یک مقطع تحصیلی (دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی) از محدودیت‌های این پژوهش بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی روی دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی صورت پذیرد. باوجود شرایط فعلی شیوع ویروس کرونا در تدریس دروس به‌صورت مجازی که باعث محدودیت در ایجاد ارتباط و تعامل معلمان با دانش‌آموزان در زمینهٔ بررسی خودارزشمندی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان شده است و باتوجه به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر متغیرهای مذکور، پیشنهاد می‌شود آموزش ذهن‌آگاهی در محیط‌های آموزشی توسط روان‌شناسان و مشاوران برای دانش‌آموزان اجرا شود. توصیه می‌شود، در پژوهش‌های آینده از حجم نمونهٔ بیشتر برای تعمیم یافته‌های پژوهش، ابزارهای گردآوری داده‌های کوتاه‌تر برای جلوگیری از خطاهای پاسخ‌گویی و برنامهٔ پیگیری برای نشان‌دادن پایداری اثربخش آموزش ذهن‌آگاهی در طول زمان، استفاده شود.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش، آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش خودارزشمندی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مؤثر است. از یافته‌های این پژوهش می‌توان درجهت بهبود خودارزشمندی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان استفاده کرد.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی کارکنان ناحیهٔ دوی آموزش‌وپرورش شهر ساری، مدیران مدارس، دانش‌آموزان و والدین دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش که در این مطالعه ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از رسالهٔ دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری است. همچنین مجوز اجرای پژوهش حاضر بر گروه مطالعه‌شده از آموزش‌وپرورش شهر ساری با شماره نامهٔ ۱۱۲

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-19]

صادر شده است. تمامی افراد به‌شکل کتبی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند. این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد. به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. همچنین پس از پایان پژوهش، برای افراد حاضر در گروه گواه درمان مؤثرتر اجرا شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

همهٔ نویسندگان مقاله به داده‌های پژوهش دسترسی دارند و پژوهشگران می‌توانند در صورت لزوم ازطریق مکاتبه با نویسندهٔ مسئول مقالهٔ حاضر به این اطلاعات دسترسی پیدا کنند.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تضاد منافعی بین نویسندگان وجود ندارد.

منابع مالی

تأمین منابع مالی از هزینه‌های شخصی بوده و توسط هیچ نهاد یا سازمانی تأمین نشده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول داده‌های به‌دست‌آمده را آنالیز و تفسیر کرد. نویسندگان دوم و سوم در نگارش نسخهٔ دست‌نوشته همکار اصلی بودند. همهٔ نویسندگان نسخهٔ دست‌نوشتهٔ نهایی را خواندند و تأیید کردند.

References

1. Kulasegaram K, Rangachari PK. Beyond "formative": assessments to enrich student learning. Adv Physiol Educ. 2018;42(1):5–14. https://doi.org/10.1152/advan.00122.2017
2. Wardani AD, Gunawan I, Kusumaningrum DE, Benty DDN, Sumarsono RB, Nurabadi A, et al. Student learning motivation: a conceptual paper. In: Proceedings of the Second Early Childhood and Primary Childhood Education (ECPE 2020) [Internet]. Malang, Indonesia: Atlantis Press; 2020. https://doi.org/10.2991/assehr.k.201112.049
3. Briganti G, Fried EI, Linkowski P. Network analysis of contingencies of Self-Worth Scale in 680 university students. Psychiatry Res. 2019;272:252–7. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.080
4. Cano F, Martin AJ, Ginns P, Berbén ABG. Students' self-worth protection and approaches to learning in higher education: predictors and consequences. High Educ. 2018;76(1):163–81. https://doi.org/10.1007/s10734-017-0215-0
5. Waters JL, Leung MWH. Domesticating transnational education: discourses of social value, self-worth and the institutionalisation of failure in 'meritocratic' Hong Kong. Trans Inst Br Geogr. 2017;42(2):233–45. https://doi.org/10.1111/tran.12163
6. Bentea CC. Psychometrical properties of the contingencies of self-worth scale on a Romanian student sample. Romanian Journal of Experimental Applied Psychology. 2016;7(1):340–3. https://doi.org/10.15303/RJEAP.2016.SI1.A73
7. Prieler M, Choi J, Lee HE. The relationships among self-worth contingency on others' approval, appearance comparisons on Facebook, and adolescent girls' body esteem: a cross-cultural study. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(3):901. https://doi.org/10.3390/ijerph18030901
8. Kernis MH, Brockner J, Frankel BS. Self-esteem and reactions to failure: the mediating role of overgeneralization. J Pers Soc Psychol. 1989;57(4):707–14. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.707
9. Ferradás M del M, Freire C, Núñez JC, Regueiro B. Associations between profiles of self-esteem and achievement goals and the protection of self-worth in university students. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(12):2218. https://doi.org/10.3390/ijerph16122218
10. Phan HP, Ngu BH. An empirical analysis of students' learning and achievements: a motivational approach. Education Journal. 2014;3(4):203–16. https://doi.org/10.11648/j.edu.20140304.11
11. Ståhlberg J, Tuominen H, Pulkka AT, Niemivirta M. Maintaining the self? exploring the connections between students' perfectionistic profiles, self-worth contingency, and achievement goal orientations. Pers Individ Dif. 2019;151:109495. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.07.005
12. Zhang YC. Research of the self-worth and learning motivation of junior high school students in rural and non-rural areas in Kaohsiung and Pingtung areas [Thesis for MSc]. [China]: Institute of Education; 2019.
13. Saelee-Hiraoka KC. The effects of service-learning on middle school students' personal growth, social growth, and citizenship (PhD dissertation]. [Irvine, US]: Brandman University; 2019.
14. Putwain DW, Wood P, Pekrun R. Achievement emotions and academic achievement: Reciprocal relations and the moderating influence of academic buoyancy. J Educ Psychol. 2022;114(1):108–26. https://doi.org/10.1037/edu0000637
15. Martin AJ, Marsh HW. Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. Int J Behav Dev. 2020;44(4):301–12. https://doi.org/10.1177/0165025419885027
16. Kabat-Zinn J. Guided mindfulness meditation Series 1. Louisville: Sounds True Publishing; 2005.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-19]

17. Comerford J, Batteson T, Tormey R. Academic buoyancy in second level schools: insights from Ireland. Procedia Soc Behav Sci. 2015;197:98–103. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.061
18. Madiha M, Akhouri D. Impact of mindfulness-based therapy on psychological characteristics of juveniles in conflict with law in India. Ind Psychiatry J. 2021;30(1):141–6. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_32_20
19. Khorrami F, Saif A, Kiamanesh AR, Dortaj F. The effectiveness of mindfulness training in test anxiety and attitudes towards school in 11th grade students. Educational Psychology. 2019;14(50):25–54. [Persian] https://jep.atu.ac.ir/article_9905_en.html
20. Nikpey Z, Keshishi K, Kashiri P, Toopeh M, Keramati F. The effectiveness of mindfulness based on activating spiritual Islamic schemas on affect control and the sense of self-worth in employed women. Journal of Islamic Life Style. 2019;3(5):17–24. [Persian] http://islamiclifej.com/article-1-378-en.html
21. Crocker J, Luhtanen RK, Cooper ML, Bouvrette A. Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. J Pers Soc Psychol. 2003;85(5):894–908. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894
22. Kamshad Ansari D, Golzar MU, Rafsanjani B. A study of the prevalence of anxiety and its connection with self-worth among Zabol university students, Iran. International Journal of Educational Research and Reviews. 2015;3(4):244–9.
23. Roopesh BN. Vineland social maturity scale: an update on administration and scoring. Indian J Clin Psychol. 2020;46(2):91–102.
24. Sadeghi HS, Niknam M. The relationship between coping skills with social maturity and adjustment of female first graders in high school: a case study in Iran. Asian Social Science. 2015;11(25):144–50.
25. Kabat-Zinn J. Coming to our senses: healing ourselves and the world through mindfulness. Hachette books; 2006.
26. Carsley D, Khoury B, Heath NL. Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: a comprehensive meta-analysis. Mindfulness. 2018;9(3):693–707. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2
27. Frank JL, Reibel D, Broderick P, Cantrell T, Metz S. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: results from a pilot study. Mindfulness. 2015;6(2):208–16. https://doi.org/10.1007/s12671-013-0246-2
28. Bayrami M, Vahedi Sh, Sheikhalizadeh S. Effectiveness of mindfulness techniques training in psychological well-being regarding the moderating effects of students' social achievement goals. Journal of Modern Psychological Researches. 2020;15(59):72–86. [Persian] https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_11399.html?lang=en
29. Dehghanizadeh MH, Hossienchari M, Moradi M, Soleymani Khashab AA. Academic buoyancy and perception of family communication patterns and structure of class: the mediatory role of self-efficacy dimensions. Educational Psychology. 2014;10(32):1–30. [Persian] https://jep.atu.ac.ir/article_62.html?lang=en
30. Sado M, Kosugi T, Ninomiya A, Nagaoka M, Park S, Fujisawa D, et al. Mindfulness-based cognitive therapy for improving subjective well-being among healthy individuals: protocol for a randomized controlled trial. JMIR Res Protoc. 2020;9(5):e15892. https://doi.org/10.2196/15892
31. Sohrabi Z, Dortaj F. The effectiveness of mindfulness training on the fear of negative evaluation and automatic thoughts in female students. International Journal of Applied Behavioral Sciences. 2020;7(1):11–23. https://doi.org/10.22037/ijabs.v7i1.27123
32. Ranjbaran R, Aliakbari Dehkordi M, Saffarinia M, Alipour A. The effectiveness of mindfulness training on vitality, psychological well-being, and blood pressure in women with cardiovascular disease. Community Health Journal. 2020;14(2):66–77. [Persian] http://chj.rums.ac.ir/article_118606.html?lang=en

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-02-19]