



The Effect of Mindfulness Training on Mental Toughness and Academic Well-Being of Students with Military Parents

Mohammad Abbasi¹ | Reza Ghasemi Jobaneh² | Samira Siahmansour³ | Mohammad Hojati⁴

1. Corresponding Author: Associate Professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran. Email: abasi.mo@lu.ac.ir
2. Assistant Professor, Counseling, Professor, Non-Governmental Welfare School, Tehran, Iran.
3. MA student in Educational Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.
4. Ph. D in Educational Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Volume info

Vol. 17
Series: 66
Summer 2026
P.P: 109-129

Article Type

Research Paper

Article History

Received:
2025-12-18
Revised:
2026-05-06
Accepted:
2026-07-14
Published:
2026-07-23

ISSN – E-ISSN

ISSN: 2588-5162
E-ISSN: 2645-517X



Abstract

The present study aimed to identify the effectiveness of mindfulness training on Mental toughness and academic wellbeing among male students with a military parent in the city of Harsin. This research employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest and control group. The statistical population comprised all male students with a military parent during the 2023–2024 academic year in Harsin, from which an accessible sample was selected and randomly assigned to the experimental and control groups. The experimental group participated in eight 45-minute sessions of mindfulness training based on the shortened Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) protocol, whereas the control group did not receive any intervention. Standardized questionnaires measuring Mental toughness and academic wellbeing were used for data collection. The collected data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) via SPSS version 26. The results indicated that mindfulness training led to a significant increase in Mental toughness and academic wellbeing in the experimental group compared to the control group at posttest ($p < 0.01$). Based on these findings, it can be concluded that mindfulness-based interventions can serve as an effective approach to enhancing mental health and improving academic performance among students with a military parent. Therefore, it is recommended that such programs be implemented and expanded in schools with similar populations to promote Mental toughness and academic wellbeing.

Keywords: Academic Wellbeing, Military Parent, Mindfulness, Mental toughness, Student.

Cite this Article: Abbasi, M. Ghasemi Jobaneh, R., Siahmansour, S., & Hojati, M. (2026). The Effect of Mindfulness Training on Mental Toughness and Academic Well-Being of Students with Military Parents, 17(66), 109-129.

Dor: [20.1001.1.25885162.1405.17.2.5.3](https://doi.org/10.25885/162.1405.17.2.5.3)



Publisher: Imam Hossein University.

© The Author(s).



تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر پرتاقی روانی و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان دارای والد نظامی

محمد عباسی^۱ | رضا قاسمی جوبنه^۲ | سمیرا سیاه منصور^۳ | محمد حجتی^۴

۱. نویسنده مسئول: دانشیار، روانشناسی/ روانشناسی تربیتی ادبیات و علوم انسانی دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران. رایانامه: abasi.mo@lu.ac.ir
۲. استادیار، روانشناسی/ مشاوره ادبیات و علوم انسانی دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.
۳. کارشناسی ارشد، روانشناسی/ روانشناسی تربیتی ادبیات و علوم انسانی دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.
۴. دکتری تخصصی، روانشناسی/ روانشناسی تربیتی ادبیات و علوم انسانی دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی میزان اثر آموزش ذهن آگاهی بر پرتاقی روانی و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان دارای والد نظامی بود. این پژوهش به شیوه شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانش آموزان پسر دارای والد نظامی شهر هرسین بود که از میان آن ها ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر). گروه آزمایش هشت جلسه آموزش ذهن آگاهی را دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. برای جمع آوری داده ها از نسخه کوتاه پرسشنامه پرتاقی روانی و پرسشنامه بهزیستی تحصیلی استفاده شد. داده های حاصل با روش تحلیل کوواریانس و با بهره گیری از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش معنادار پرتاقی روانی و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ($p < 0.01$). بر اساس نتایج پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به عنوان رویکردی مؤثر در ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارای والد نظامی مورد استفاده قرار گیرد؛ بنابراین پیشنهاد می شود چنین مداخلاتی در مدارس دارای جمعیت مشابه استفاده شود.

کلیدواژه ها: بهزیستی تحصیلی، پرتاقی روانی، دانش آموز، ذهن آگاهی، والد نظامی

سال و شماره
سال ۱۷، پیاپی: ۶۶
تابستان ۱۴۰۵
صص: ۱۰۹-۱۲۹
نوع مقاله
مقاله پژوهشی
سابقه مقاله
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۲۷
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۳
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۵/۰۱
شابا چاپی و الکترونیکی
شابا چاپی: ۵۱۶۲-۲۵۸۸
الکترونیکی: ۵۱۷۳-۲۶۴۵



استناد: عباسی، محمد، قاسمی جوبنه، رضا، سیاه منصور، سمیرا، حجتی، محمد. (۱۴۰۵). تأثیر آموزش ذهن

آگاهی بر پرتاقی روانی و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان دارای والد نظامی، ۱۷ (۶۶)، ۱۰۹-۱۲۹.

Dor: 20.1001.1.25885162.1405.17.2.5.3



ناشر: دانشگاه جام امام حسین (ع). نویسندگان.



OPEN ACCESS

مقدمه و بیان مساله

فرزند نظامی به فردی گفته می‌شود که یکی از والدین یا سرپرست او به صورت تمام وقت یا ذخیره در نیروهای مسلح رسمی خدمت می‌کند (سویین و ریتیچی^۱، ۲۰۲۵). سلامت و رفاه خانواده‌ها و فرزندان که یکی از والدین آن‌ها در نیروهای نظامی خدمت می‌کند، اخیراً به عنوان موضوعی مهم در پژوهش‌ها مورد توجه قرار گرفته است (اپی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). جالب توجه است کودکانی که در خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند که یکی از والدین آن‌ها در نیروهای نظامی خدمت می‌کند، اغلب با چالش‌هایی مانند مأموریت‌های والدین و جابه‌جایی‌های مکرر روبه‌رو می‌شوند. این افراد تجربیات منحصربه‌فردی کسب می‌کنند که دیدگاه آن‌ها نسبت به زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (زورلیندن^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). به عنوان مثال، نوجوانان نظامی که بارها جابه‌جا می‌شوند، تجربه‌های زندگی خاصی دارند که هنوز به خوبی شناخته نشده و پژوهش‌های کمی تأثیر این جابه‌جایی‌های مکرر بر رشد و بهزیستی آن‌ها را بررسی کرده‌اند (توماس^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). این چالش‌ها در شرایطی که جامعه با تنش‌ها یا درگیری‌های نظامی مواجه می‌شود، ابعاد عمیق‌تری پیدا می‌کند؛ زیرا جنگ نه تنها والدین نظامی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه تجربه زیسته فرزندان آنان را نیز دگرگون می‌سازد. در چنین بافتی، جنگ‌هایی مانند جنگ ۱۲ روزه و به‌ویژه جنگ رمضان نمونه‌هایی برجسته‌اند که نشان دادند چگونه یک درگیری نظامی می‌تواند علاوه بر پیامدهای امنیتی، واکنش‌های اجتماعی گسترده، پرسش‌های هویتی و تجربه‌های عاطفی پیچیده را در میان خانواده‌های نظامی برانگیزد. این درگیری‌ها برای بسیاری از فرزندان نظامیان با احساساتی همچون افزایش مسئولیت‌پذیری، همدلی و درعین حال اضطراب یا ناایمنی همراه بوده است (ابراهیمی قوام، ۱۴۰۵).

-
1. Swain & Ritchie
 2. Opie
 3. Zurlinden
 4. Thomas

با این حال، باید توجه داشت که خانواده‌های نظامی هم اثرات منفی و هم مثبت ناشی از آموزش، اعزام و بازگشت به زندگی غیرنظامی را تجربه می‌کنند و بنابراین به حمایت‌های هدفمند برای تقویت بهزیستی خود نیازمند هستند (نیفورث و لیتون^۱، ۲۰۲۴). به‌ویژه در بحران‌های مقطعی مانند جنگ رمضان که آثاری فراتر از نظام و سیاست داشته و ادراک، روان و ذهن دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ابراهیمی قوام، ۱۴۰۵). لازم به ذکر است که موفقیت تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دو عامل کلیدی در تجربه‌های آموزشی به‌شمار می‌روند، زیرا سلامت روانی دانش‌آموزان نه تنها بر رضایت آن‌ها از فرایند یادگیری و سازگاری با محیط مدرسه تأثیر می‌گذارد، بلکه نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی‌شان نیز دارد (تانگو و زو^۲، ۲۰۲۴). به همین دلیل، بهزیستی تحصیلی^۳ امروزه به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در توضیح بهزیستی کلی دانش‌آموزان، به‌ویژه از نظر رضایت آن‌ها از زندگی، شناخته می‌شود (شپرز^۴ و همکاران، ۲۰۲۴).

منظور از بهزیستی تحصیلی میزان رشد و شکوفایی دانش‌آموز در محیط مدرسه است. این مفهوم شامل توانایی مدیریت وظایف تحصیلی و زمان‌بندی برای فعالیت‌های اوقات فراغت، ورزش، حفظ رژیم غذایی سالم و تقویت روابط با دوستان داخل و خارج از مدرسه است. بنابراین، این ویژگی می‌تواند نقش مهمی در میزان موفقیت دانش‌آموزان ایفا کند (سانی^۵، ۲۰۲۴). همچنین بهزیستی تحصیلی را می‌توان از طریق میزان زمانی که دانش‌آموز صرف یادگیری می‌کند، تلاش و انرژی که می‌گذارد و همچنین سطح مشارکت، درک و دانش به‌دست‌آمده از تحصیل اندازه‌گیری کرد (حماد الرشیدی و ابرش^۶، ۲۰۲۴).

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر بهزیستی تحصیلی، محیط و فرهنگ مدرسه است، به‌طوری‌که اگر محیط مدرسه سالم و مناسب باشد، می‌تواند تأثیر مثبتی بر شرایط آموزشی و فرایند یادگیری

1. Nieforth & Leighton
2. Tang & Zhu
3. Academic Well-Being
4. Scheepers
5. Sanni
6. Hammad Al-Rashidi & Aberash

دانش‌آموزان داشته باشد (بوژانی^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). شایان ذکر است که یکی از سازه‌هایی که در این زمینه مورد توجه قرار گرفته، توانایی فرد برای مواجهه با سختی‌های زندگی یا همان پرتاقی روانی^۲ است (کیارستمی^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). پرتاقی روانی به مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی گفته می‌شود که نقش مهمی در مقابله با استرس و فشارهای مختلف ایفا می‌کنند. گفتنی است که پژوهش‌های مربوط به پرتاقی روانی در حوزه‌های مختلف همچون روان‌شناسی ورزشی، آموزش، محیط کار، سلامت روان و بهزیستی نیز مورد توجه قرار گرفت (ست کلر^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). در یک تعریف دقیق‌تر پرتاقی شامل مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها، شناخت‌ها و هیجانات دانست که به فرد این امکان را می‌دهد تا با ناملایمات و چالش‌هایی که به صورت مثبت یا منفی تفسیر می‌شوند، به‌خوبی مقابله کند (بنجامین^۵ و جان، ۲۰۲۱). این امر در شرایطی مانند جنگ رمضان با وضوح بیشتری خود را نشان داد؛ چراکه پرتاقی در سطح فردی به مقاومت در سطح ملی تبدیل شد و رویکرد الهیاتی آن نشان داد که سختی‌هایی مانند فقر، بیماری و جنگ برای احیای روح عبودیت و توجه انسان به مبدأ هستی نازل می‌شوند و گذرا می‌باشند (قربانخانی و کاشانی، ۱۴۰۴). همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که مفاهیم معنوی همانند امید، توکل، سبک‌های مقابله‌ای نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری و پرتاقی در شرایطی مانند جنگ رمضان می‌شوند (پورسید آقایی و همکاران، ۱۴۰۵). در این میان، یکی از مداخلاتی که برای تقویت پرتاقی روانی موثر شناخته شده اند آموزه‌ها و تمرین‌های ذهن‌آگاهی است (ساندارا^۶ و همکاران، ۲۰۲۳).

-
1. Bozhani
 2. Mental Toughness
 3. Kiarostami
 4. St Clair
 5. Benjamin & John
 6. Soundara

ذهن آگاهی به عنوان یک ویژگی روان شناختی شامل مجموعه ای از نگرش ها و توانایی های قابل رشد است و پرورش ذهن آگاهی به بهبود قابل توجه بهزیستی روانی منجر می شود (آلوماری^۱، ۲۰۲۳). علاوه بر این، تقویت بهزیستی روانی ارتباط نزدیکی با ذهن آگاهی دارد، یعنی حالتی که فرد با آگاهی کامل و بدون قضاوت در لحظه کنونی حضور دارد. تمرین های ذهن آگاهی نشان داده اند که این ویژگی می تواند استرس را کاهش دهد، توانایی مدیریت احساسات را افزایش داده و به رضایت بیشتر از زندگی منجر شود (فن^۲ و همکاران، ۲۰۲۴).

همچنین ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر موفقیت تحصیلی دارد (ویرا و فاریا^۳، ۲۰۲۲) و به دانش آموزان کمک می کند تا بهتر احساسات استرس زا را کنترل کنند، مهربانی با خود را تقویت کنند و در لحظه حال حضور داشته باشند، همه این ها به کاهش نگرانی های مربوط به آینده منجر می شود (اسحاق^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این، مطالعات مختلف نشان داده اند که دانش آموزانی که تمرین های ذهن آگاهی دارند، در آزمون ها نمرات به مراتب بالاتری کسب می کنند (ایگان^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در پژوهش های پیشین باعث بهبود توجه، عملکرد، هوش هیجانی و پرتاقتی روانی شده اند (عابدینی و یعقوبی جویباری^۶، ۲۰۲۳؛ تینگاز و آلتون اکیز^۷، ۲۰۲۵).

میان ذهن آگاهی و پرتاقتی روانی رابطه ای مثبت دیده می شود که احتمالاً به این دلیل است که ذهن آگاهی به فرد توانایی می دهد حتی در شرایط دشوار نیز رفتار هدفمند خود را حفظ کند (مک گی^۸ و همکاران، ۲۰۲۴). برای مثال، در جنگ رمضان که به صورت ناگهانی رخ داد، منجر به افزایش نگرانی و تغییرات روانی شد که تاب آوری فردی و اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار

1. Alomari
2. Fan
3. Vieira & Faria
4. Ishaq
5. Egan
6. Abedini & Yaghobi Joibari
7. Tingaz Altun Ekiz
8. McGee

داد (مدبر و همکاران، ۱۴۰۵). اما پیامدهای روانشناختی این دوران به نحوه مدیریت آن بستگی داشته و در صورت ارائه برنامه‌های ترمیم روانی، چه‌بسا بتواند باعث تقویت پرتاقتی روانی نیز گردد (تقوا، ۱۴۰۵). به همین دلیل داشتن ذهن آگاهی در بهبود این تغییرات کمک دهنده است. چراکه سطح بالاتر ذهن آگاهی معمولاً با مهارت‌های روان‌شناختی قوی‌تر و پرتاقتی بیشتری مرتبط است (پاپاداکیس^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). در این راستا می‌توان گفت که با وجود شواهد مبنی بر نقش مهم ذهن آگاهی در تقویت پرتاقتی روانی، پژوهش‌های اندکی به بررسی تأثیر آن بر ارتباط میان پرتاقتی روانی و عملکرد در محیط‌های تحصیلی پرداخته‌اند (صادقی پور^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). البته، تحقیقات و کاربرد آموزش ذهن آگاهی در زمینه نظامی نسبتاً جدید است (جها^۳ و همکاران، ۲۰۲۵). این در حالی است که ذهن آگاهی از طریق کمک به والدین نظامی برای کنترل بهتر هیجان‌های خود، مدیریت استرس، افزایش شفقت نسبت به خود و دیگران، آگاهی و پذیرش افکار و احساسات بدون قضاوت دیگران به این خانواده‌ها کمک می‌کند (گلیسکه^۴ و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به اهمیت پرتاقتی روانی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان، و با در نظر گرفتن تجارب بحرانی همچون جنگ رمضان که بر تاب‌آوری فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد، و همچنین نقش مؤثر ذهن آگاهی در تقویت این ویژگی‌ها، ضروری است مداخلاتی اجرا شود که بتواند این سازه‌ها را در دانش‌آموزان دارای والد نظامی ارتقا دهد و از اثرات منفی فشارهای تحصیلی و روانی پیشگیری کند. بر این اساس، پژوهش حاضر به این پرسش می‌پردازد که آیا آموزش ذهن آگاهی بر پرتاقتی روانی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دارای والد نظامی، به‌ویژه پس از تجاربی چون جنگ رمضان، تأثیرگذار است؟

1. Papadakis
2. Sadeghi Pour
3. Jha
4. Gliske

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر کمی و از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه‌های هشتم و نهم دارای والد شاغل در نیروهای نظامی در شهر هرسین در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد و از میان دانش‌آموزان واجد شرایط، ۳۰ نفر انتخاب شدند. این دانش‌آموزان به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، هر کدام ۱۵ نفر، جای‌گذاری شدند. در این تحقیق میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۳/۸ سال (انحراف معیار = ۰/۶) بود و دامنه سنی آن‌ها بین ۱۳ تا ۱۵ سال قرار داشت. از نظر پایه تحصیلی، ۰/۴۳/۳ در پایه هشتم و ۰/۵۶/۷ در پایه نهم مشغول به تحصیل بودند. معیارهای ورود شامل داشتن والد شاغل در نیروهای نظامی، عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی و ارائه رضایت‌نامه آگاهانه والدین بود. معیارهای خروج نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه آموزشی بود. لازم به ذکر است که در طول اجرای مطالعه ریزش نمونه مشاهده نشد و همه شرکت‌کنندگان در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون حضور داشتند. گروه آزمایش در یک دوره هشت جلسه‌ای آموزش ذهن آگاهی (هر جلسه حدوداً ۷۵ دقیقه) شرکت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد.

ابزارهای پژوهش

نسخه کوتاه پرسشنامه پرتلاقی روانی^۱: نسخه کوتاه پرسشنامه پرتلاقی روانی (MTQ-12) توسط پاپاگئورگیو^۲ و همکاران (۲۰۱۸) طراحی شد و هدف آن سنجش ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با مقاومت روانی و توانایی مقابله با فشارهای روانی بود. این ابزار در ایران توسط رحیمی و

1. Shortened Mental Toughness Questionnaire

2. Papageorgiou

خدائی (۱۴۰۲) هنجاریابی و اعتباریابی شده است. پرسشنامه حاضر شامل ۱۲ گویه است که سازه تک‌بعدی پرتاقتی روانی را می‌سنجد و پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل این پرسشنامه بین ۱۲ تا ۶۰ قرار دارد و نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر پرتاقتی روانی است. تحلیل عاملی تأییدی در مطالعه رحیمی و خدائی (۲۰۲۳) ساختار تک‌بعدی این ابزار را تأیید کرده و بارهای عاملی گویه‌ها بین ۰/۶۵ تا ۰/۹۴ گزارش شده است.

پرسشنامه بهزیستی تحصیلی^۱: پرسشنامه بهزیستی تحصیلی توسط باقری حسین‌آبادی و عابدی (۱۳۹۹) ساخت و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه شامل ۴۱ گویه است که بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم = ۱» تا «کاملاً موافقم = ۵» نمره‌گذاری می‌شود و نمره بیشتر به معنای بهزیستی تحصیلی بیشتر است. نتایج مربوط به به‌روایی نشان داد که بین بهزیستی تحصیلی و امید تحصیلی همبستگی مثبت و معنادار در سطح معناداری ۰/۰۰۱ وجود دارد و روایی سازه تأیید شد و پایایی نیز با استفاده از روش‌های ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب برابر با ۰/۸۴ و ۰/۹۹ گزارش شد (باقری حسین‌آبادی و عابدی، ۱۴۰۰).

در پژوهش حاضر برای آموزش ذهن آگاهی از پروتکل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات-زین^۲ (۲۰۱۳) استفاده شده است. با این حال، در اجرای این پژوهش به دلیل شرایط سنی و آموزشی نمونه نسخه تعدیل‌شده پروتکل مورد استفاده قرار گرفت و قبل از اجرای آن مورد مورد تأیید سه متخصص روان‌شناسی و مشاوره که در زمینه ذهن آگاهی صاحب‌نظر بودند نیز مورد تأیید قرار گرفت. جدول (۱) خلاصه‌ای از محتوای پروتکل را گزارش می‌دهد.

-
1. Academic Well-Being Questionnaire
 2. Kabat-Zinn

جدول ۱. آموزش ذهن آگاهی

جلسه	موضوع اصلی	تمرین ها و فعالیت ها
۱	معرفی ذهن آگاهی و آشنایی با استرس	معرفی مفهوم ذهن آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه، بحث گروهی
۲	تمرکز بر بدن و احساسات بدنی	تمرین یوگای ملایم، حرکات کششی با تمرکز بر احساسات بدنی
۳	شناسایی و مدیریت افکار	آشنایی با افکار خودکار، تمرین مشاهده افکار بدون قضاوت
۴	حرکت آگاهانه و تمرین های بدنی	تمرین تنفس آگاهانه در مواجهه با افکار و هیجان ها، گفت و گو درباره واکنش / پاسخ
۵	مدیریت استرس و هیجانات	مشاهده افکار بدون قضاوت، تمرین آگاهی از هیجانات
۶	پذیرش لحظه حال و کاهش قضاوت	تمرین توجه به شنیدن و صحبت کردن آگاهانه، مدیتیشن مهربانی
۷	ذهن آگاهی در روابط و ارتباطات	مرور تمرین ها، مدیتیشن نشسته طولانی تر، بحث درباره کاربردها در زندگی تحصیلی
۸	جمع بندی و تثبیت مهارت ها	مرور کل دوره، تبادل تجربه ها، برنامه ریزی برای ادامه تمرین ها

برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس استفاده با استفاده نرم افزار Spss-26 استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش برای هر دو گروه در جدول (۲) آمده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌ها

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه آزمایش	پرطاقتی روانی	۲۲/۰۰	۲/۹۷	۳۲/۶۶	۴/۷۰
	بهزیستی تحصیلی	۱۲۴/۴۰	۲/۱۳	۱۳۶/۴۶	۴/۴۳
گروه کنترل	پرطاقتی روانی	۲۳/۰۰	۱/۹۶	۲۴/۶۶	۱/۸۷
	بهزیستی تحصیلی	۱۲۴/۳۳	۲/۱۲	۱۲۴/۲۶	۲/۳۴

جدول (۲) نشان می‌دهد که در گروه آزمایش میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرطاقتی روانی به ترتیب برابر با ۲۲/۰۰ و ۳۲/۶۶ و در گروه کنترل میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرطاقتی روانی به ترتیب برابر با ۲۳/۰۰ و ۲۴/۶۶ گزارش شده است. همچنین در گروه آزمایش میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهزیستی تحصیلی به ترتیب برابر با ۱۲۴/۴۰ و ۱۳۶/۴۶ و در گروه کنترل میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهزیستی تحصیلی به ترتیب برابر با ۱۲۴/۳۳ و ۱۲۴/۲۶ گزارش شده است. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. مقادیر مربوط به شاخص‌های کجی و کشیدگی در دامنه ۲ و ۲- قرار داشت و نشانگر نرمال بودن توزیع داده‌ها است. نتایج همگنی شیب رگرسیون نشان داد که F مربوط به اثر متغیر کمکی و متغیر مستقل با سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ محاسبه شد که نشانگر همگنی شیب‌های رگرسیون است. نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که سطح معناداری برای متغیرهای وابسته بیشتر از ۰/۰۵ است و پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها تأیید شد. همچنین سطح معناداری آزمون ام با کس نیز بیشتر از

۰/۰۵ گزارش شد و نشانگر همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس است. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که میزان f مشاهده شده آزمون‌های اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی برابر با ۱۳۵/۳۵ و معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$ و $F = ۱۳۵/۳۷$) که بدین معنی است بین دو گروه آزمایش و کنترل در حداقل یکی از متغیرهای وابسته (پرتلاقی روانی و بهزیستی تحصیلی) تفاوت معناداری وجود دارد. جدول (۳)، نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در متن تحلیل کوواریانس چند متغیره را گزارش می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا
پرتلاقی روانی	پیش آزمون	۱۷۷/۵۶	۱	۱۷۷/۵۶	۲۷/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۵۱
	گروه	۵۸۲/۳۶	۱	۵۸۲/۳۶	۸۸/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۷۷
	خطا	۱۷۰/۱۵	۲۶	۶/۵۴			
بهزیستی تحصیلی	پیش آزمون	۲۱/۵۵	۱	۲۱/۵۵	۱/۸۸	۰/۱۸	۰/۰۶
	گروه	۹۷۴/۰۹	۱	۹۷۴/۰۹	۸۵/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۶
	خطا	۲۹۷/۸۰	۲۶	۱۱/۵۴			

نتایج جدول (۳) حاکی از آن است که پس از کنترل اثر نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر هم پراش، تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ بین گروه آزمایش و گروه کنترل در هر دو متغیر وابسته مشاهده می‌گردد. به گونه‌ای که برای متغیر پرتلاقی روانی، مقدار آماره F معادل ۸۸/۹۸ و سطح معناداری کوچک‌تر از ۰/۰۰۱ است ($F = ۸۸/۹۸, P < ۰/۰۰۱$). همچنین برای متغیر بهزیستی

تحصیلی نیز مقدار F برابر $۸۵/۰۴$ و سطح معناداری کمتر از $۰/۰۰۱$ به دست آمد ($F=۸۵/۰۴$ ، $P<۰/۰۰۱$). این یافته‌ها نشان‌دهنده اثر چشمگیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر متغیرهای مورد بررسی است؛ به طوری که بر اساس اندازه‌اثر محاسبه‌شده، حدود ۷۷ درصد از واریانس نمرات پرتاقتی روانی و حدود ۷۶ درصد از واریانس نمرات بهزیستی تحصیلی توسط مداخله ذهن آگاهی تبیین می‌شود.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پرتاقتی روانی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دارای والد نظامی بود. ضرورت پرداختن به این موضوع در دوران حساس کنونی، به‌ویژه با توجه به وقوع رویدادهای ناگهانی و تنش‌های نظامی ناشی از جنگ رمضان و پیامدهای آن، دوچندان شده است. نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله آموزش ذهن آگاهی توانست تغییرات مثبت و معناداری در هر دو متغیر اصلی پژوهش ایجاد کند. در فرضیه اول مبنی بر اینکه آموزش ذهن آگاهی موجب ارتقای بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود، یافته‌ها بیانگر آن بود که دانش‌آموزان گروه آزمایش پس از دریافت مداخلات، بهزیستی تحصیلی بیشتری تجربه کردند. این نتایج با مطالعات فن و همکاران (۲۰۲۴)، ویرا و فاریا (۲۰۲۲)، اسحاق و همکاران (۲۰۲۴)، ایگان و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که ذهن آگاهی شامل ابعادی از قبیل مشاهده، توصیف، حرکت‌های آگاهانه و تمرین‌های بدنی، پذیرش حال و کاهش قضاوت، و مدیریت استرس و هیجانات تقسیم می‌شود. این پنج جنبه اثرات قابل توجهی در کاهش استرس و اضطراب و ارتقای بهزیستی ایفا می‌کنند (اوگانتوز^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). برای مثال، مدیریت استرس و هیجانات از طریق ذهن آگاهی در دوره جنگ رمضان و جنگ دوازده روزه به دانش‌آموزانی که در ابتدا دچار

1. Oguntuase

احساس شوک، ترس عمیق و ناباوری شده بودند، کمک می کند تا به تدریج بر این احساسات فائق آمده و در تنظیم هیجانات خود موفق باشند (ابراهیمی قوام، ۱۴۰۵). در واقع، ذهن آگاهی در این شرایط بحرانی به عنوان یک ابزار تنظیم هیجانی عمل می کند که به دانش آموز کمک می کند تا میان محرک های ترسناک محیطی و واکنش های هیجانی خود فاصله ایجاد کرده و از غرق شدن در اضطراب جلوگیری کند. از سوی دیگر با توجه به یکی از ابعاد مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در زمینه حرکت آگاهانه و تمرین های بدنی نیز نشان داده شده است که چرخه تقویت متقابل بین فعالیت بدنی و ذهن آگاهی، از طریق مجموعه ای از مکانیسم های مشترک و مکمل، می تواند اثرات تجمعی ایجاد کند که نه تنها به سلامت روان، بلکه به سلامت جسمی و بهزیستی کلی نیز منجر می شود (رمسکار ۱ و همکاران، ۲۰۲۴).

با توجه به این امر می توان نتیجه گفت که تمرین ذهن آگاهی باعث کاهش استرس و احساسات منفی، بهبود حالت ذهنی، مدیریت فکر و هیجانات و در نتیجه احساس بهزیستی روانی می شود (پاز و داوودویچ، ۲۰۲۵). جالب توجه است که عملیات نظامی ایران در جنگ رمضان، حس کنترل فعال را در جامعه تقویت کرد و این پدیده باعث می شود که دانش آموزان، به ویژه فرزندان نظامی، در مواجهه با موقعیت های تهدیدآمیز از بروز اضطراب غیرقابل کنترل پیشگیری کنند (تقوا، ۱۴۰۴). علاوه بر این، مهارت مذکور به رشد کمک می کند و با متغیرهای مختلف آموزشی مانند بهزیستی، همبستگی مثبت دارد (لی، ۳، ۲۰۲۱). برای مثال، پژوهش شوت و مالوف (۲۰۱۹) نشان داد که بین تمرینات ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی رابطه ایی مثبت وجود دارد و این نشان می دهد دانش آموزانی که ذهن آگاهی را تمرین می کنند، معمولاً در امتحانات بهتر عمل کرده و معدل بالاتری دارند. این امر عمدتاً به این دلیل است که ذهن آگاهی آگاهی فراشناختی را تقویت می کند و به دانش آموزان کمک می کند فرآیندهای یادگیری خود را بهتر مدیریت کنند و

1. Remskar
2. Paz & Davidovitch
3. Li
4. Schutte & Malouff

در فعالیت‌های تحصیلی خود متمرکز بمانند (سرانجام و رسولی الماسی، ۲۰۲۴). به ویژه آنکه عوامل استرس‌زای متعددی از جمله جابجای‌های مکرر بر خانواده‌های نظامی تأثیر می‌گذارند و در این بین اعزام نیرو نیز بدون شک یکی از چالش‌برانگیزترین مسائل به شمار می‌رود (بریگز و همکاران، ۲۰۲۰). به همین دلیل لازم است تجربه‌های کودکان دارای والدین نظامی بیشتر مورد توجه قرار گیرد و حمایت‌های بیشتری برای تقویت بهزیستی آن‌ها ارائه شود (نیفورث و لیتون، ۲۰۲۴). جالب توجه است که ذهن آگاهی ارتباط نزدیکی با بهزیستی روان‌شناختی معلمان، عملکرد تحصیلی معلمان و دانش‌آموزان، درگیری در تکالیف، تنظیم هیجان و اثربخشی تدریس دارد. دلیل این امر آن است که ذهن آگاهی به معنای توجه متمرکز و نبود محرک‌های نامربوط است که با پرورش رویکردی آرام و مبتنی بر زمان حال، به بهبود بهره‌وری و اثربخشی کمک می‌کند (اسحاق و همکاران، ۲۰۲۴) و توجه و آگاهی را نسبت به رویدادها و تجربه‌های لحظه حال را افزایش می‌دهد (شانون^۲ و همکاران، ۲۰۲۵).

به عبارتی دیگر، ذهن آگاهی تنها به ویژگی‌های شخصی محدود نمی‌شود، بلکه شامل تمرین مستمر پذیرش نیز هست. این تمرین باعث ایجاد فضایی مثبت و پرانرژی در کلاس می‌شود، به‌طوری‌که دانش‌آموزان گرمی و انرژی مثبت معلمان خود را حس می‌کنند (وانگ^۳، ۲۰۲۳). علاوه، این مهارت به‌عنوان یک ویژگی ذاتی، رابطه منفی با چندین اختلال روانی و مشکلات سلامت روانی مانند افسردگی، اضطراب و دشواری در تنظیم هیجان‌ات (کابات-زین، ۲۰۱۳) و رابطه مثبتی با عزت نفس و رضایت از زندگی دارد (ویرا و فاریا، ۲۰۲۴).

در ارتباط با فرضیه دوم در خصوص اینکه آموزش ذهن آگاهی بر پرتاقتی روانی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد، نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگان گروه آزمایش پس از اتمام دوره آموزشی مهارت‌های مقابله‌ای و تحمل‌پذیری بیشتری نسبت به فشارهای روانی از خود نشان

-
1. Briggs
 2. Shannon
 3. Wang

دادند. این یافته ها با نتایج تحقیقات عابدینی و یعقوبی جویباری (۲۰۲۳)، مک گی و همکاران (۲۰۲۴) و پاپاداکیس و همکاران (۲۰۲۵) هم جهت می باشد.

در تبیین این یافته ها باید گفت که هسته‌ی اصلی ذهن آگاهی، توجه و پذیرش تجربه‌ی جسمانی کنونی است. این امر از طریق تنظیم تنفس، اسکن بدن و هدایت توجه، سبب می شود آگاهی و تمرکز فرد همواره بر موضوع تکلیف متمرکز باقی بماند. این فرآیند با تنظیم شناخت، حافظه، توجه و هیجان‌ها نه تنها به کاهش هیجان‌های منفی همچون اضطراب و اختلالات هیجانی کمک می کند و مانع ورود اطلاعات مزاحم می شود، بلکه توانایی تمرکز را نیز بهبود می بخشد. از سوی دیگر شناخت هیجان و همچنین افزایش تمرکز از عوامل کلیدی در به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مثبت به شمار می روند و می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی از طریق تقویت این فرایندها به ارتقای پرتاقتی روانی منجر می شود (وانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). در شرایط جنگ رمضان و تهدیدهای نظامی که با اثرات روانی، اجتماعی و اقتصادی همراه است، اهمیت پرتاقتی روانی در خانواده های نظامی بیش از پیش می شود (پورسید آقایی و همکاران، ۱۴۰۵). این ضرورت ناشی از آن است که در زمان وقوع تنش های نظامی، امنیت روانی فرزندان مستقیماً به توانمندی والدین در مدیریت بحران وابسته است. والدینی که به پروردگار خود دید مثبتی دارند و در برابر سختی ها و فشارها فرو نمی پاشند، در زمان نبرد با اطمینان به وعده های الهی مقاومت کرده و به این ترتیب پرتاقتی روانی را به فرزندان خود نیز آموزش دهند. این امر در جنگ رمضان هم به خوبی قابل تعمیم می باشد (قربانخانی و کاشانی، ۱۴۰۴). در این راستا، ذهن آگاهی به عنوان عاملی پیش بینی کننده برای پرتاقتی روانی، نقشی کلیدی در تثبیت و ارتقای عملکرد دانش آموزان ایفا می کند (اوگانتوز و همکاران، ۲۰۲۱).

به همین ترتیب نیز این امر در تحقیقی دیگر به اثبات رسیده است که مؤلفه های ذهن آگاهی مانند آگاهی، پذیرش و تعهد نیز با اجزای سرسختی روانی در ارتباط بوده و آن ها را تقویت می کنند

(اوگانتوز و همکاران، ۲۰۲۱). این مهارت می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی عمل کرده و پرتاقتی را افزایش دهد (لیو و همکاران، ۲۰۲۲). پرتاقتی روانی، که مانند سپری در برابر تأثیرات منفی استرس عمل می‌کند، نقش مهمی دارد و به افراد کمک می‌کند تا بهتر با چالش‌های زندگی حرفه‌ای و شخصی خود مقابله کنند (یازیدی قبادایی، ۲، ۲۰۲۴). در واقع، توسعه برنامه‌های آموزش مهارت‌های ذهنی در محیط‌ها و خانواده‌های نظامی تا حدی بیانگر اهمیت حفظ عملکرد شناختی تحت فشار است. شایان ذکر است که منابع شناختی برای خودتنظیمی در تلاش، توجه و کنترل هیجانات ضروری هستند و این موضوع تأثیر مستقیم بر مدیریت امور روزمره و سلامت روان دارد (فلود و کینگان، ۳، ۲۰۲۲).

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک مداخله کارآمد برای ارتقای بهزیستی تحصیلی و پرتاقتی روانی دانش آموزان دارای والد نظامی به کار گرفته شود و بهبود عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی و سلامت روان آنان را تسهیل کند و از این رو، گنجاندن برنامه‌های آموزش ذهن آگاهی در مدارس به ویژه در مناطق با جمعیت نظامی ضروری به نظر می‌رسد. با این حال، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی روبه‌رو است؛ از جمله محدود بودن جامعه آماری به دانش آموزان پسر شهر هرسین که تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده نمونه‌های بزرگ‌تر و شامل هر دو جنس مورد بررسی قرار گیرد. همچنین توصیه می‌شود مدارس برنامه‌های ذهن آگاهی را به صورت مستمر و ساختارمند اجرا کنند و این آموزش‌ها با سایر مداخلات روان‌شناختی مانند آموزش مهارت‌های زندگی و مدیریت استرس ترکیب شود تا اثربخشی آن‌ها افزایش یابد.

قدردانی

نویسندگان این مقاله از تمامی افرادی که در مطالعه شرکت کردند، صمیمانه تشکر می‌کنند.

1. Liu
2. Yazıcı & Kabadayı
3. Flood & Keegan

فهرست منابع

- ابراهیمی قوام، صغرا. (۱۴۰۵). نگارش تأملی به مثابه ابزار پردازش روان‌شناختی و یادگیری انتقادی در مواجهه با بحران‌های بشری: مطالعه موردی جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۷(۶۵)، ۱۱۹-۱۴۲.
- پورسید آقایی، زهرا سادات؛ تشکری موحد، پگاه؛ و قاسمی نیائی، فاطمه. (۱۴۰۵). الگوی تاب‌آوری خانواده در سایه جنگ: تبیین مؤلفه‌های محافظ روانی و معنوی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی ۱۷ (۶۷). ۱۳۱-۱۵۷.
- تقوای، ارسیا. (۱۴۰۴). تحلیل روان‌شناختی درگیری نظامی ایران در جنگ دوازده روزه: سخن سردبیر. ابن سینا، ۲۷(۲)، ۱۰-۵.
- رحیمی، خدایی. (۱۴۰۱). ساختار عاملی، پایایی و روایی ملاکی نسخه کوتاه پرسشنامه پرطاقتی روانی. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۱(۱)، ۱۸۱-۱۹۴.
- صابری مدبر، فاطمه؛ مدنی، مرضیه؛ و اسمعیلی، معصومه. (۱۴۰۵). تجربه زیسته زنان از میزبانی کودکان شیرخوارگاه در دوران جنگ تحمیلی ۱۲ روزه. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی ۵۵-۲۵، (۶۷) ۱۷.
- قربانخانی، امیری؛ و کاشانی، زهره. (۱۴۰۴). رهیافت الهیاتی به اقتضائات و بایسته‌های جنگ با حزب شیطان با تأکید بر جنگ ۱۲ روزه اسرائیل علیه ایران. دین پژوهی و کارآمدی، ۵(۱۸)، ۱-۲۲.
- Abedini, M., & Joibari, A. Y. (2023). The Relationship between Resilience and Mindfulness with Mental toughness by the Mediating Role of Self-Compassion in Cancer Patients. Basic & Clinical Cancer Research, 14(1), 59-69.
- Alomari, H. (2023). Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. In Frontiers in education, 8, 1179584.
- Bagheri-Hoseinabadi, F., & Abedi, M. R. (2021). Development and validation of the Academic Well-Being Questionnaire. Studies in Islamic Humanities Sciences, 7(25), 10-39. [In Persian]
- Benjamin, L. J. M., & John, W. C. K. (2021). Examining the moderation and mediation effects of mental toughness on perceived stress and anxiety amongst athletes and non-athletes. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 1(2-3), 89-97.
- Bozhani, E. F., Momeni, K., & Moradi, A. (2025). The Relationship Between School Culture and Students' Academic Well-Being Through the Mediating Role of the Satisfaction of the Basic Psychological Needs: A Correlational Study. Health Science Reports, 8(3), e70379.
- Briggs, E. C., Fairbank, J. A., Tunno, A. M., Lee, R. C., Corry, N. H., Pflieger, J. C., Stander, V. A., & Murphy, R. A. (2019). Military Life Stressors, Family Communication and Satisfaction: Associations with Children's Psychosocial Outcomes. Journal of child & adolescent trauma, 13(1), 75-87.

- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301-311.
- Fan, L., & Cui, F. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 15, 1332002.
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in psychology*, 13, 809003.
- Gliske, K., Richmond, A., Smischney, T., & Borden, L. M. (2019). Mindfulness strategies: Supporting military parents during reintegration. *Mindfulness*, 10(9), 1721-1729.
- Hammad Al-Rashidi, A., & Aberash, A. (2024). Reflective thinking and self-evaluation in language learning: Mirroring the impacts on Saudi Arabian EFL students' growth mindfulness, resilience, and academic well-being. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 9(1), 44.
- Ishaq, S. M., Raza, N., Khan, T. A., Hayat, S., Rahman, S. U., & Farooq, U. (2024). The impact of mindfulness practices, academic achievement and stress management among university students. *Migration Letters*, 21(S12), 298-307.
- Jha, A. P., Izaguirre, M. K., & Adler, A. B. (2025). Mindfulness Training in Military Settings: Emerging Evidence and Best-Practice Guidance. *Current psychiatry reports*, 27(6), 393-407.
- Kabat-Zinn J (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell.
- Kalinin, R., Balazsi, R., Pentek, R., & Hantiu, R. (2021). Relationship between mental toughness, stress, anxiety and depression. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 66(1), 17-21.
- Kiarostami, A., Jeddi, M., Roohinezhad, S., & Hakimi, R. (2022). The effectiveness of positive thinking training on mental toughness and social well-being in derelict adolescents. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 4(2), 398-409.
- Li, S. (2021). Psychological wellbeing, mindfulness, and immunity of teachers in second or foreign language education: a theoretical review. *Frontiers in Psychology*, 12, 720340.
- Liu, W., Gao, Y., Gan, L., & Wu, J. (2022). The role of Chinese language learners' academic resilience and mindfulness in their engagement. *Frontiers in Psychology*, 13, 916306.
- McGee J.r, D. (2024). The effect of mindfulness training on muscular endurance performance, mindfulness, and mental toughness. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*, 16, 3, p. 180.
- Nieforth, L. O., & Leighton, S. C. (2024). Animal-assisted interventions for military families: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1372189.
- Oguntuase, S., Sun, Y., & Bullem, S. (2021). Mindfulness as Predictors of Mental Toughness among Student-Athletes in Nigeria. *Journal of Sports Psychology Association of Nigeria*, 14, 38-48.
- Opie, J. E., Hameed, M., Vuong, A., Painter, F., Booth, A. T., Jiang, H., [Dowling, R.](#), [Boh, J.](#), & [McLean, N.](#), & McIntosh, J. E. (2024). Children's Social, Emotional, and Behavioral Outcomes in Military Families: A Rapid Review. *Journal of Child and Family Studies*, 33(6), 1949-1967.

- Papadakis, Z., Walsh, S. M., Morgan, G. B., Deal, P. J., & Stamatis, A. (2025). Is mindfulness the common ground between mental toughness and self-compassion in student athletes? A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 13(1), 89.
- Papageorgiou, K. A., Malanchini, M., Denovan, A., Clough, P. J., Shakeshaft, N., Schofield, K., & Kovas, Y. (2018). Longitudinal associations between narcissism, mental toughness and school achievement. *Personality and Individual Differences*, 131, 105-110.
- Paz, R., & Davidovitch, N. (2025). Mindfulness influence on psychological wellbeing: in search of cultural adaptations. *Frontiers in Psychology*, 16, 1550949.
- Remskar, M., Western, M. J., Osborne, E. L., Maynard, O. M., & Ainsworth, B. (2024). Effects of combining physical activity with mindfulness on mental health and wellbeing: Systematic review of complex interventions. *Mental health and physical activity*, 26, 1-16.
- Sadeghi Pour, N. (2024). Relationships between Mental Toughness with Academic and Sport Performance in Athletic Students: Mediating Role of Mindfulness and Self-efficacy. *Physical Activity in Children*, 1(2), 21-28.
- Sanni, F. (2024). The relationship of well-being, academic self-efficacy, and academic major satisfaction among part-time job students: A cross-sectional study. *Journal of Health and Social Sciences*, 9(2), 214–234.
- Saranjam, R., & Rasouli Amlashi, S. (2024). Exploring the Role of Mindfulness in University Students' Academic Well-being: Mediating Role of Emotional Resilience. *Iranian Journal of Educational Research*, 3(2), 239-250.
- Scheepers, R. A., Hilverda, F., & Vollmann, M. (2024). Study demands and resources affect academic wellbeing and life satisfaction of undergraduate medical students in the Netherlands. *Medical Education*, 58(9), 1097-1106.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The relationship between mindfulness and academic performance: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 31(4), 1540 -1552.
- Shannon, S., Hanna, D., Leavey, G., Haughey, T., Neill, D., & Breslin, G. (2025). The association between mindfulness and mental health outcomes in athletes: testing the mediating role of autonomy satisfaction as a core psychological need. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), i-xvi.
- Soundara Pandian, P., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G. & Lakshmi, B. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409-418.
- St Clair-Thompson, H., & Devine, L. (2023). Mental toughness in higher education: Exploring the roles of flow and feedback. *Educational Psychology*, 43(4), 326-343.
- Swain, S., & Ritchie, L. (2025). Voices from Military Families: Young People's Reflections on Educational Experiences and Othering in British Schools. *Journal of Applied Youth Studies*, 1-17.
- Tang, L., & Zhu, X. (2024). Academic self-efficacy, grit, and teacher support as predictors of psychological well-being of Chinese EFL students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1332909.
- Thomas, J. S., Trimillos, A., & Allsbrook Huisman, S. (2022). Military adolescent pandemic study 2021: MAPS21. *Journal of School Health*, 92(11), 1051-1061.

- Tingaz, E. O., & Altun Ekiz, M. (2025). Effects of brief online mindful sport performance enhancement (MSPE) on mindfulness, psychological skills, and performance in student-athletes: A mixed design study. *Sport Sciences for Health*, 21(1), 525-535.
- Vieira, I., & Faria, L. (2024). The role of mindfulness and emotional intelligence on adolescents' well-being and secondary school achievement. *Psychological Reports*, Advance online publication.
- Wang, X. (2023). Exploring positive teacher-student relationships: The synergy of teacher mindfulness and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 14, 1301786.
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2021). On mindfulness training for promoting mental toughness of female college students in endurance exercise. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 5596111.
- Yazıcı-Kabadayı S. (2024). Relationships between mental toughness, eustress-distress, and mindfulness in adolescents: A network analysis and mediator model testing. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 40(5), e3480.
- Zurlinden, T. E., Firmin, M. W., Shell, A. L., & Grammer, H. W. (2021). The lasting effects of growing up in a military-connected home: a qualitative study of college-aged American military kids. *Journal of Family Studies*, 27(4), 523-539.