MEJDS. 2019; 9:17.
Published online 2019 Jun. **Research Article**

The Effect of Mindfulness Training on Moral Intelligence, Spiritual Intelligence and Wisdom in the Elderly

*Faeze Jahan[1], Rsoul Noghabi[2]

Author Address
1. Assistant Professor of Psychology, Semnan branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran;
2. Associate Professor of Psychology, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran.
***Corresponding Author's Email:** Faeze.jahan@gmail.com

Received: 2018 May 6**; Accepted:** 2018 Jun 24.

Abstract

Objectives: Elderly is a sensitive period in human life. Attention to needs of this stage is a social necessity. The presence of mind and consciousness in the instant can be a way to achieve recognition, affection and a stronger wisdom is in years of aging. According to the view of most researchers, it is a summation of the person's life and if person be stronger in structures such as wisdom, moral intelligence and spiritual intelligence, it will have a better performance in terms of life. Therefore, the purpose of this study was to determine the effect of mindfulness education on ethical intelligence, spiritual intelligence and elderly wisdom.

Methods: This experimental study was a pre–test and post–test type with control group. The statistical population of the study consisted of all elderly members of the old age centers of Tehran. Sampling was done in two steps, in the first stage, aged population were selected from 23 districts of Tehran. The local areas of 1, 14 and 19 were considered and according to the number of elderly of each district (amount of elderly people were weighed in each district). Subjects were randomly systematic and based on entry conditions, which included age 65 years and older, no history of physical and psychological illness and marriage among the members of the districts. To do the research, written consent were recorded from elderly club. The research Instruments included the questionnaire of ethical intelligence of Link and Kiel, King's spiritual intelligence questionnaire, and the three–dimensional questionnaire of Ardlet's micro. Experimental intervention (mindfulness training) was performed only for the experimental group, during eight 90–minute sessions and the intervention group did not attend in them. The obtained data are analyzed using mean, standard deviation and independent T–test analyses.

Results: There were not significant differences between the two groups in the pre–test scores. Therefore, it is not necessary to control the pre–test values. Independent T–test for comparing the post–test scores of the two groups test and evidence were used. Findings showed that the mean post–test scores of the two test groups were significantly different in the mentioned components, it meaning that the experimental group received training, namely, mindfulness training, in all four components of the spiritual intelligence variable. It had a desirable and significant increase in the two components of the moral intelligence variable, as well as the experimental group receiving mindfulness training in all three components of the variable wisdom have shown significant improvement and improvement (p<0.01). The findings showed that there was no significant difference between the two groups of the experimental and control groups in the two components of the moral intelligence variable meaning that the experimental group did not upgrade and increase the score with the knowledge of mind education in these two variables (p>0.01).

Conclusion: Mindfulness by focusing on individual concentration and non–judgmental acceptance of what is happening can be seen in contrast to situations like mental employment with memories of program imagination or anxiety and automatic behavior in which attention to the other thing is focused. Given that the mind of consciousness as a lifestyle, consistent with the natural nature of man, is capable of influencing the emotional system of individuals, raw feelings and impulses of their actions, transforming the view into transformational life and improve the quality of communication with oneself, others and the world, or compassionate and realistic acceptance in order to increase satisfaction. Being educated at the elderly and retirement homes after old age, the program could be seen in contrast to situations like mental employment with memories of program imagination or anxiety and automatic behavior in which attention is focused on something else centralized.

Keywords: Mindfulness, Moral Intelligence, Spiritual Intelligence, Wisdom, Elderly.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.57.9]

Copyright © 2016, 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 ۱۳۹۸؛ (۹):۱۷.

انتشار برخط خردادماه ۱۳۹۸ مقاله پژوهشی اصیل

تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد در سالمندان

*فائزه جهان[۱]، رسول نوقابی[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران؛

۲. دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** Faeze.jahan@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۶اردیبهشت ۱۳۹۷؛ **تاریخ پذیرش:** ۳ تیرماه ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: حضور ذهن و آگاهی در لحظهٔ جاری، می‌تواند راهی برای رسیدن به شناخت و عاطفه و تأملی قوی‌تر باشد؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد سالمندان بود.

روش‌بررسی: طرح این پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش شامل تمامی سالمندان عضو کانون‌های سالمندی شهر تهران بودند که به‌صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ۵۰ نفر از سالمندان ۶۵ سال به بالای مناطق ۱، ۱۴ و ۱۹ انتخاب شدند و به تصادف در دو گروه مساوی گمارده شدند. بعد از کسب رضایت کتبی برای شرکت در پژوهش، ابزارهای پژوهش، شامل پرسش‌نامهٔ هوش اخلاقی لینک و کیل (۲۰۰۸)، پرسش‌نامهٔ هوش معنوی کینگ (۲۰۰۷) و پرسش‌نامهٔ سه‌بعدی خرد آردلت (۲۰۰۳) را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون تی دو گروه مستقل و با سطح اطمینان ۹۹درصد با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه‌وتحلیل شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد میانگین نمرات پیش‌آزمون دو گروه تفاوت معناداری نداشت؛ اما پس‌آزمون دو گروه گواه و آزمایش در همهٔ مؤلفه‌های متغیر هوش معنوی، در دو مؤلفه از متغیر هوش اخلاقی (درستکاری، مسئولیت) و در هر سه مؤلفهٔ متغیر خرد تفاوت معناداری داشت ($p<۰/۰۱$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های این پژوهش، آموزش ذهن‌آگاهی به سالمندان کمک می‌کند متغیرهایی مانند هوش معنوی، هوش اخلاقی و خرد را افزایش دهند. افزایش این متغیرها به فرد در جهت وحدت‌بخشیدن و معنادارکردن زندگی خود کمک درخورِ توجهی می‌کند.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، هوش اخلاقی، هوش معنوی، خرد، سالمندان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، 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 www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.57.9]

۱ مقدمه

اینگمار برگمان در جمله‌ای پرمعنا می‌گوید: «پیرشـــدن به کوهنوردی شـــباهت دارد. هرقدر بالاتر می‌روی، نیرویت کمتر می‌شـــود؛ اما افق دیدت وسیع‌تر می‌شود». سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مســائل و نیازهای این مرحله، ضــرورتی اجتماعی اســت. افزایش جمعیت ســالمندان به‌قدری قابل‌توجه اســت که از آن به‌عنوان انقلاب ساکت یاد شـده است. بررسـی شـاخص‌های آماری در ایران حاکی از رشد و شتاب سالمندی است؛ به‌طوری که پیش‌بینی می‌شود در ســال ۱۴۱۰ در کشــور ما انفجار ســالمندی رخ دهد و ۲۵ الی ۳۰درصد جمعیت، وارد دوران سالمندی خواهند شد. امروزه جمعیت سالمند دنیا به‌سرعت در حال افزایش است. طبق پیش‌بینی‌های بخش جمعیت سـازمان ملل متحد، نسـبت جمعیت سـالمند جهان در سـال ۲۰۵۰ حدود ۲۲ درصــد افزایش خواهد یافت (۱)؛ اما بر طبق جملهٔ زیبا و روشنگر برگمان، سالمندی با افق دید وسیع‌تری همراه است که افق دید وسـیع‌تر را در علم روان‌شـناسـی می‌توان با مفاهیمی همچون خرد، هوش اخلاقی و هوش معنوی بالاتر تعریف کرد. سالمندی طبق دیدگاه بیشتر پژوهشگران دوران جمع‌بندی از زندگی گذشتهٔ فرد است و هر چقدر که فرد در سـازه‌هایی همانند خرد، هوش اخلاقی و هوش معنوی قوی‌تر باشد، در معنابخشیدن به زندگی خویش عملکرد بهتری خواهد داشت و در پذیرش این مرحله از زندگی موفق‌تر خواهد بود.

خرد[1] مقوله‌ای است که علاقه به آن در حوزهٔ روان‌شـناسـی و خارج از این حوزه به‌ســرعت روبه‌فزونی اســت و در طول دو دههٔ گذشــته، پژوهش‌های روان‌شـناسـی دربارهٔ خرد، از نظر کمیت به‌شـدت رشـد یافته است. کیفیت و پیچیدگی عملیاتی طرح‌های پژوهشی حوزهٔ خرد نیز با رشــد فراوانی روبه‌رو بوده اســت (۲)؛ اما تعاریف متفاوتی از خرد مطرح شده که این مفهوم را به موضوعی پیچیده و چالش‌برانگیز تبدیل کرده اســت؛ برای مثال دیدگاه تکاملی، خرد را به‌عنوان فرایند شـناختی، فضـیلت و آنچه موجب خوب‌بودن شـخصـیت می‌شـود، تعریف کرده اســت (۳). با وجود اختلافات دربارهٔ مفهوم خرد، بسیاری از محققان خرد توافق دارند که خرد چندبُعدی است. عده‌ای از پژوهشگران آن را ادغام دانش، شخصیت، احساسات و فضیلت می‌دانند و بعضــی از آن‌ها، از ترکیب ویژگی‌های شــناختی، تأملی و عاطفی صـحبت کرده‌اند. گفتنی اسـت بُعد شـناختی به ظرفیت فرد و تمایل به درک زندگی و مواجهه با ابهام و عدم قطعیت اشاره دارد. بُعد تأملی به فراشـناخت فرد و مهارت‌های تفکر انعکاسـی و بررسـی یک رویداد از دیدگاه‌های چندگانه اشــاره دارد و بعد عاطفی شــامل احســاســات و رفتارهای مثبت یک فرد دربارهٔ جهان با اســتفاده از همدلی و شــفقت اســت (۴). هوش اخلاقی و هوش معنوی نیز متغیرهایی هستند که در این پژوهش بررسی می‌شوند. هوش اخلاقی، ظرفیت و توانایی درک درست از اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آن و رفتار در جهت صـحیح و درسـت تعریف شـده اسـت (۵). بوربا هوش اخلاقی را بر اســاس هفت فضــیلت تعریف می‌کند: همدلی، وجدان، خویشتنداری، احترام، مهربانی، بردباری، انصاف. این فضایل همان صفات خوب انسانی هستند که برای همهٔ افراد در هر موقعیتی ضروری‌اند (۶).

هوش معنوی از دستاوردهای ارزشمند محققان در طی سال‌های اخیر اســت. ایمونز به معنویت از زاویهٔ هوش توجه می‌کند و بیان می‌کند هوش معنوی، چهارچوبی برای شـناسـایی و سـازمان‌دهی مهارت‌ها و توانمندی‌های موردنیاز است؛ به‌گونه‌ای که با استفاده از معنویت میزان انطباق‌پذیری فرد افزایش می‌یابد (۷). هوش معنوی قادر اســت هوشـیاری یا احسـاس پیوند با یک قدرت برتر یا یک وجود مقدس را تســهیل کند یا افزایش دهد (۸). به‌طور کلی می‌توان پیدایش ســازهٔ هوش معنوی را به‌عنوان کاربرد ظرفیت‌ها و منابع معنوی در زمینه‌ها و موقعیت‌های عملی در نظر گرفت. افراد زمانی هوش معنوی را به کار می‌برند که بخواهند از ظرفیت‌ها و منابع معنوی برای تصمیم‌گیری‌های مهم و اندیشـه در موضـوعات وجودی یا تلاش در مسـیر حل مسـائل روزانه استفاده کنند (۹).

با توجه به تعاریفی که ارائه شـد، پذیرش و انطباق دربارهٔ هر تجربه‌ای که فرد با آن روبه‌رو می‌شــود، یکی از تعاریف مطرح خرد اســت که پژوهش‌ها نشـان داده افراد خردمند انعطاف‌پذیری و پذیرش بیشـتری نسـبت به محیط و خویشـتن دارند (۲) و هوش معنوی نیز ما را قادر می‌سازد همه‌چیز را آن‌طور که هستند ببینیم. رابرت ایمونز معتقد است هوش معنوی مجموعه‌ای از توانایی‌ها و برای بهره‌گیری از منابع دینی و معنوی اســت (۷) و هوش اخلاقی این قابلیت را به فرد می‌دهد که بدون پیش‌داوری‌های غیرمنطقی با تجربهٔ لحظهٔ حال و بدون قضاوت، دیدگاهی اخلاقی داشــته باشــد. این تعاریف از خرد، هوش معنوی و هوش اخلاقی شـباهت زیادی به مفاهیم و اصـول اسـاسـی دارد که ذهن‌آگاهی می‌کوشد آن را آموزش دهد (۵).

حضــور ذهن و آگاهی در لحظهٔ جاری و بدون اســتنتاج که لحظه به لحظه وجود دارد، می‌تواند راهی برای رسـیدن به شـناخت، عاطفه و تأملی قوی‌تر باشد که این حضور ذهن و آگاهی در لحظهٔ جاری جزو تعاریفی اســت که کابات زین از ذهن‌آگاهی ارائه کرده اســت (۱۰). به‌عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی[2] تعمقی غیرعمد بر روی وقایع حاضــر و جاری بوده، به‌عنوان نوعی آگاهی پذیرا و عاری از قضــاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، تعریف می‌شود (۱۱). ذهن‌آگاهی، تمرکز و توجه فرد به صورت قضاوت‌نکردن یا پذیرش تجربه‌ای است که در زمان حاضــر رخ می‌دهد. ذهن‌آگاهی را می‌توان در تقابل با حالاتی مانند اشــتغال ذهنی با خاطرات تخیلات برنامه‌ها یا نگرانی و رفتار خودکار دانست که در آن، توجه بر چیز دیگری متمرکز است (۱۰). با توجه به اینکه ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک سبک زندگی، هم‌خوان با فطرت طبیعی انســان، قابلیت این را دارد که بر ســیســتم هیجانی افراد یعنی افکار، احساسات خام و تکانه‌های عمل آن‌ها تأثیرگذار باشد، نگاه را به زندگی دگرگون می‌کند و کیفیت ارتباط را با خود، دیگران و دنیا یا پذیرشــی شــفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقا می‌بخشــد (۱۲). با توجه به آنچه گفته شـد، هدف این پژوهش بررسـی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر متغیر هوش اخلاقی، بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر هوش معنوی و بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر خرد در سالمندان بود.

[1].Wisdom

[2].Mindfulness

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.57.9]

۲ روش بررسی

طرح این پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش شامل تمامی سالمندان عضو کانون‌های سالمندی شهر تهران بودند و نمونه‌گیری به‌صورت دومرحله‌ای صورت گرفت؛ بدین‌ترتیب که در مرحلهٔ اول کانون‌های سالمندی شهر تهران انتخاب شدند و از ۲۳ کانون شهر تهران، کانون مناطق ۱، ۱۴ و ۱۹ در نظر گرفته شد و برحسب تعداد سالمندان هر کانون و بر اساس شرایط ورود که عبارت بود از سن بالاتر از ۶۵ سال، نداشتن سابقهٔ بیماری جسمی و روانی و متأهل‌بودن، نمونهٔ لازم از بین افراد کانون‌ها انتخاب شدند. گفتنی است به تعداد سالمندان موجود در هر کانون وزن داده شد و افراد مطالعه‌شده به‌صورت تصادفی‌سیستماتیک انتخاب شدند. به‌منظور انجام پژوهش، رضایت کتبی کانون‌های سالمندانی که نمونه‌گیری شدند، اخذ شد.

ابزارهای پژوهش:

ـ پرسش‌نامهٔ هوش اخلاقی: این پرسش‌نامه توسط لینک و کیل در سال ۲۰۰۸ تدوین شده و از ۴۰ سؤال تشکیل شده است و چهار خرده‌مقیاس (درستکاری، بخشش، مسئولیت‌پذیری و دل‌سوزی) دارد. پاسخ‌دهندگان به هر پرسش بر روی طیف پنج‌درجه‌ای (هرگز تا تمام اوقات) پاسخ می‌دهند که به‌ترتیب به این گزینه‌ها امتیاز ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد که کمترین نمرهٔ خرده‌مقیاس درستکاری، بخشش، مسئولیت‌پذیری و دل‌سوزی، به‌ترتیب ۱۶، ۱۲، ۸ و ۴ و بیشترین نمرهٔ خرده‌مقیاس درستکاری، بخشش، مسئولیت‌پذیری و دل سوزی، به‌ترتیب ۸۰، ۶۰، ۴۰ و ۲۰ بوده است که پایایی پرسش‌نامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمد. همچنین روایی صوری و محتوایی و هم‌سانی درونی پرسش‌نامه، مطلوب به دست آمد (۵). روایی صوری، محتوایی و هماهنگی درونی مؤلفه‌های آن را متخصصان روان سنجی تأیید کردند. بیشترین هم‌بستگی درونی بین بخشش و دل سوزی و درستکاری با هوش اخلاقی، به‌ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۶ و ۰/۶۶ است. نتایج تحلیل عاملی مؤلفه‌های هوش اخلاقی نشان داد که درستکاری با بار عاملی ۰/۶۴، مسئولیت‌پذیری ۰/۸، دل سوزی ۰/۸۴ و بخشش ۰/۸۳، ۰/۸۰ درصد اشتراک دارند که این عامل مشترک همان هوش اخلاقی است (۱۳). بومی‌سازی این پرسش‌نامه به زبان فارسی تأیید شده است و پایایی این ابزار را مختاری‌پور ۰/۹۴ گزارش کرده است و روایی صوری و محتوایی آن را متخصصان تأیید کرده‌اند (۱۴). در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه ۰/۹۴ به دست آمد.

ـ پرسش‌نامهٔ هوش معنوی کینگ (SISRI): این مقیاس ابزار اندازه‌گیری مربوط به سنجش هوش معنوی با چهار خرده‌مقیاس شامل تفکر وجودی‌انتقادی، ایجاد معناداری شخصی، هوشیاری متعالی و گسترش حالت هوشیاری است که هرکدام به‌ترتیب ۷، ۵، ۷، ۵ گویه دارند. به‌طور کلی، این مقیاس ۲۴ گویه دارد. آزمودنی‌ها پاسخ خود را به هر گویه بر روی یک پیوستار (۰ = نظری ندارم، ۱ = درست نیست، ۲ = تا حدی درست، ۳ = خیلی درست، ۴ = کاملاً درست) رتبه‌بندی کردند. بدین ترتیب نمرهٔ این مقیاس می‌تواند بین صفر تا ۹۶ در نوسان باشد که نمرهٔ بالا نشان‌دهندهٔ میزان بالای هوش معنوی در افراد است. کینگ (۲۰۰۷) پایایی این مقیاس را بر روی ۶۱۹ دانشجو ۰/۹۵ محاسبه کرده است و آلفای زیر مقیاس‌های آن از جمله تفکر وجودی‌انتقادی ۰/۸۸، ایجاد معناداری شخصی ۰/۸۷، هوشیاری متعالی ۰/۸۹ و گسترش هوشیاری متعالی ۰/۹۴ گزارش شده است. برای بررسی روایی، این مقیاس را با چندین پرسش‌نامهٔ معتبر از جمله مقیاس خودتفسیری فراشخصی، مقیاس عرفان و مقیاس دین‌داری درونی و بیرونی مقایسه کرده‌اند و ضریب هم‌بستگی آن‌ها به‌ترتیب ۰/۶۷، ۰/۶۳ و ۰/۷۸ محاسبه شد (۱۵). در پژوهشی که در ایران انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه ۰/۸۹ و ضریب اعتبار پرسش‌نامهٔ هوش معنوی از طریق بازآزمایی در یک نمونهٔ هفتادنفری به فاصلهٔ زمانی متوسط دو هفته ۰/۶۷ محاسبه شد (۱۶). در مطالعهٔ حاضر نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۹ برای این پرسش‌نامه محاسبه شد.

ـ پرسش‌نامهٔ خرد: مقیاس سه‌بعدی خرد D-WS3، خرد را ترکیبی از ابعاد شناختی (۱۴ آیتم)، تأملی (۱۲ آیتم) و عاطفی (۱۳ آیتم) تعریف می‌کند. ۲۴ آیتم با مقیاس لیکرت پنج‌نمره‌ای از «قطعاً دربارهٔ من درست است» تا «برای من درست نیست» و ۱۵ آیتم دیگر با مقیاس لیکرت پنج‌نمره‌ای از «به‌شدت موافقم» تا «به‌شدت مخالفم» نمره‌گذاری می‌شوند. آردلت (۲۰۰۳) آلفای کرونباخ را بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۵ برای سه بعد خرد و ضریب بازآزمایی پس از گذشت ۱۰ ماه را ۰/۸۵ گزارش کرده است (۱۷). روایی و پایایی این پرسش‌نامه را در ایران نوقابی بررسی کرده است. در یک مطالعهٔ مقطعی، ۸۹۹ نفر (۵۸۵ نفر زن و ۳۱۴ نفر مرد) به‌عنوان نمونه، این پرسش نامه را تکمیل کردند و برای محاسبهٔ روایی این مقیاس از سه روش، روایی سازه، روایی هم‌گرا و روایی واگرا استفاده شد. آلفای کرونباخ مقیاس سه‌بعدی خرد در محدودهٔ قابل‌قبولی بود (α از ۰/۵۶۵ تا ۰/۸۹۹). روایی سازهٔ ابزارها با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و روش مؤلفه‌های اصلی (PCA) بررسی شد. نتایج تحلیل عاملی پرسش‌نامهٔ سه‌بعدی خرد، وجود چهار عامل خودتأییدی، تأملی، شناختی و عاطفی تأیید شد که به‌ترتیب ۱۵/۶۱ درصد، ۶/۷۷ درصد، ۴/۷۲ درصد و ۴/۲۸ درصد از واریانس کل سهم را داشتند (۱۸).

روش آماری: در این پژوهش علاوه بر گزارش اطلاعات جمعیت‌شناختی در قالب فراوانی و درصد، داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. برای تحلیل توصیفی، مقادیر میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش گزارش شد. قبل از تحلیل استنباطی داده‌ها با آزمون تی‌دو گروه مستقل، پیش‌فرض‌های آماری نرمال‌بودن داده‌ها با آزمون کولموگروف ـ اسمیرنوف و نیز پیش‌فرض برابری واریانس‌های خطا توسط آزمون لون بررسی گردید. برای تحلیل استنباطی داده‌ها، با توجه به آنکه دو گروه موردمطالعه در نمرات پیش‌آزمون اختلاف چشمگیری نداشته‌اند، به کنترل مقادیر پیش‌آزمون نیاز نبود؛ بنابراین از آزمون تی‌دو گروه مستقل برای مقایسهٔ نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه، با سطح خطای ۰/۰۱ و مقدار اطمینان ۰/۹۹ استفاده شده است.

گروه آزمایش، هفته‌ای یک جلسه، در مجموع هشت جلسهٔ

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.57.9]

۹۰دقیقه‌ای، بر اســاس بســتهٔ مدون‌شــده توســط باون و همکاران، موردمداخله قرار گرفتند (۱۹).

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات برنامهٔ مداخله‌ای

جلسه:موضوع	خلاصه
اول: هدایت خودکار	حضور ذهن باعث خروج از هدایت خودکار می‌شود، تمرین خوردن کشمش و تمرکز بر آن.
دوم: رویارویی با موانع	تمرین افکار و احساسات، تمرین مراقبهٔ نشسته، تمرین وارسی بدنی.
سوم: ذهن‌آگاهی از تنفس	تمرین دیدن و شنیدن، تمرین قدم‌زدن با حضور ذهن، وارسی بدنی تمرکز بر تنفس.
چهارم: ماندن در زمان حال	تمرین مراقبه‌های تنفس، بدن، مراقبهٔ سروصدا و افکار.
پنجم: مجوز حضور	اجازهٔ حضور به تجربه‌ها همان طوری که هستند و بدون قضاوت دربارهٔ آن‌ها، مراقبه‌ها.
ششم: افکار حقایق نیستند	خلق و افکار منفی ارتباط ما را با تجربه محدود می‌کند؛ با اینکه حقیقت ندارد.
هفتم: مراقبت از خود	در صورت یادگیری تمرینات و انجام‌دادن آن‌ها می‌توانید از خودتان مراقبت کنید، انجام‌دادن مراقبه‌ها.
هشتم: استفاده از یادگیری‌ها	حضور ذهن به داشتن زندگی متعادل کمک می‌کند، انجام‌دادن مراقبه‌ها.

۳ یافته‌ها

تعداد اعضای دو گروه جمعاً ۱۰۰ نفر (گروه آزمایش ۵۰ و گروه گواه ۵۰ نفر) بود. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۸۱/۸۱±۳/۰۱ و در گروه گواه ۸۰/۹۱±۳/۱۲ بود. دو گروه از نظر سن مشابه بودند و اختلاف میانگین کمتر از یک سال داشتند. نتیجهٔ آزمون تی‌دو گروه مستقل برای بررسی تفاوت میانگین سنی دو گروه، با مقدار خطای ۰/۰۱ و ضریب اطمینان ۰/۹۹، تفاوت معناداری را نشان نداد (p=۰/۹۱۲). هر دو گروه نیز از نظر جنسیت، نسبتاً مساوی دارای جنسیت مرد (۲۵ نفر) و زن (۲۵ نفر) بودند. از نظر تحصیلات نیز دو گروه دارای تشابه بودند؛ بدین‌صورت‌که در گروه آزمایش به‌ترتیب ۴ نفر فوق‌لیسانس (۸درصد)، ۸ نفر لیسانس (۱۶درصد)، ۱۲ نفر فوق‌دیپلم (۲۴درصد)، ۱۶ نفر دیپلم (۳۲درصد) و ۱۰ نفر زیر دیپلم (۲۰درصد) بودند. همچنین در گروه گواه به‌ترتیب ۴ نفر فوق‌لیسانس (۸درصد)، ۷ نفر لیسانس (۱۴درصد)، ۱۰ نفر فوق‌دیپلم (۲۰درصد)، ۱۹ نفر دیپلم (۳۸درصد) و ۱۰ نفر زیر دیپلم (۲۰درصد) بودند. برای مقایسهٔ فراوانی سطح تحصیلات دو گروه آزمایش و گواه، از آزمون تی‌دو استفاده شد. میزان تی‌دو به‌دست‌آمده، حاصل مقایسهٔ فراوانی‌های مدارک تحصیلی دو گروه در پنج طبقهٔ تحصیلات، برابر با ۰/۵۰۶ است که این میزان به‌لحاظ آماری معنادار نبود (p=۰/۹۷۳)؛ بنابراین دو گروه مطالعه از نظر تحصیلات تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند.

پیش‌فرض‌های اجرای آزمون بررسی شد. مفروضهٔ نرمال‌بودن داده‌ها توسط آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد که نتایج نشان داد تمام متغیرهای پژوهش در سطح نرمال بودند (p>۰/۰۱). نتایج آزمون لون نشان داد در همهٔ متغیرهای پژوهش واریانس‌های خطا برابر بودند (p>۰/۰۱).

جدول ۲ مقادیر میانگین، انحراف‌معیار خطای معیار متغیرهای پژوهش را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایشی و گواه و نیز مقادیر مربوط به آزمون تی‌دو گروه مستقل را نشان می‌دهد. یافته‌های مربوط به آزمون تی‌دو گروه مستقل نشان داد میانگین نمرات پیش‌آزمون دو گروه تفاوت معناداری نداشت؛ اما پس‌آزمون دو گروه گواه و آزمایش در مؤلفه‌های نام‌برده، تفاوت معناداری در سطح خطای کمتر ۰/۰۱ و با ضریب اطمینان ۰/۹۹ داشتند (p<۰/۰۱)؛ بدان‌معنا که گروه آزمایش با دریافت آموزش ذهن‌آگاهی، در هر چهار مؤلفه از متغیر هوش معنوی (شاملِ تفکر وجودی‌انتقادی، تولید معنای شخصی، آگاهی متعالی، بسط حالت هوشیاری)، در دو مؤلفه از متغیر هوش اخلاقی (شاملِ درستکاری و مسئولیت) افزایش مطلوب و معناداری داشتند و در هر سه مؤلفه از متغیر خرد (شاملِ شناختی، تأملی و عاطفی) بهبود و ارتقای معناداری را نشان دادند (p<۰/۰۱)؛ یعنی گروه آزمایش با دریافت آموزش ذهن‌آگاهی در متغیر خرد، افزایش نمره و ارتقای مطلوب داشتند.

همچنین یافته‌ها نشان داد گروه آزمایش و گواه در دو مؤلفه از متغیر هوش اخلاقی، یعنی مؤلفهٔ دل‌سوزی و بخشش، تفاوت معناداری ندارند؛ یعنی گروه آزمایش با دریافت آموزش ذهن‌آگاهی در این دو متغیر، ارتقا و افزایش نمره‌ای نداشتند (p>۰/۰۱).

جدول ۲. آزمون تی‌دو گروه مستقل برای بررسی تفاوت دو گروه در متغیرهای پژوهش در دو مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون

نام متغیر		گروه	آمار توصیفی پیش‌آزمون		آمار توصیفی پس‌آزمون		پیش‌آزمون	پس‌آزمون
			میانگین	انحراف‌معیار	میانگین	انحراف‌معیار	مقدار احتمال	مقدار احتمال
هوش معنوی	تفکر وجودی‌انتقادی	آزمایش	۱۴/۳۸	۴/۵۱	۲۰/۲۰	۳/۷۸	۰/۸۹۴	<۰/۰۰۱
		گواه	۱۳/۸۰	۴/۳۰	۱۳/۹۰	۴/۱۵		
	تولید معنای شخصی	آزمایش	۱۴/۱۲	۴/۴۸	۱۹/۲۰	۵/۷۸	۰/۹۲۴	<۰/۰۰۱
		گواه	۱۴/۰۵	۴/۱۰	۱۴/۲۰	۴/۰۵		
	آگاهی متعالی	آزمایش	۱۲/۳۲	۴/۴۳	۲۰/۴۴	۳/۸۴	۰/۹۸۷	<۰/۰۰۱
		گواه	۱۲/۰۲	۴/۸۳	۱۲/۲۸	۴/۹۴		

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.57.9]

	بسط حالت هوشیاری	آزمایش	۱۶/۲۸	۵/۷۶	۲۱/۱۸	۴/۵۱	۰/۹۶۸	<۰/۰۰۱
		گواه	۱۶/۶۵	۵/۳۲	۱۶/۴۵	۵/۶۸		
هوش اخلاقی	درستکاری	آزمایش	۲۶/۳۸	۳/۶۱	۳۲/۸۸	۵/۳۶	۰/۹۸۱	<۰/۰۰۱
		گواه	۲۵/۴۲	۳/۵۰	۲۵/۱۶	۳/۹۰		
	مسئولیت	آزمایش	۲۸/۱۲	۵/۵۱	۳۱/۱۶	۵/۱۶	۰/۸۹۷	<۰/۰۰۱
		گواه	۲۹/۸۷	۵/۹۱	۲۹/۰۷	۵/۴۳		
	دل‌سوزی	آزمایش	۲۷/۸۶	۴/۲۶	۲۷/۹۲	۴/۲۴	۰/۹۴۴	۰/۹۵۴
		گواه	۲۷/۰۶	۳/۴۵	۲۸/۰۶	۳/۴۹۵		
	بخشش	آزمایش	۲۹/۷۴	۳/۷۱	۲۹/۱۴	۵/۲۱	۰/۶۸۷	۰/۷۵۶
		گواه	۳۰/۴۴	۳/۰۴	۳۰/۹۸	۳/۶۴		
خرد	شناختی	آزمایش	۳۴/۷۲	۵/۹۴	۴۵/۷۸	۷/۳۳	۰/۷۵۶	<۰/۰۰۱
		گواه	۳۴/۰۲	۵/۳۶	۳۴/۱۹	۵/۲۶		
	تأملی	آزمایش	۳۱/۴۴	۵/۵۰	۳۷/۹۴	۶/۶۸	۰/۶۲۴	<۰/۰۰۱
		گواه	۳۱/۱۲	۵/۳۰	۳۱/۱۶	۵/۲۴		
	عاطفی	آزمایش	۳۱/۲۶	۵/۸۱	۳۷/۷۲	۷/۵۶	۰/۸۱۱	<۰/۰۰۱
		گواه	۳۱/۷۵	۴/۸۱	۳۱/۵۴	۵/۲۱		

۴ بحث

در پژوهش حاضر تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد سالمندان تحلیل و بررسی شد. نتایج نشان داد که هر چهار مؤلفه از متغیر هوش معنوی (شاملِ تفکر وجودی‌انتقادی، تولید معنای شخصی، آگاهی متعالی و بسط حالت هوشیاری)، دو مؤلفه از متغیر هوش اخلاقی (شاملِ درستکاری و مسئولیت) و هر سه مؤلفه از متغیر خرد (شاملِ شناختی، تأملی و عاطفی) بهبود و ارتقای معناداری را نشان داده‌اند. این نتایج با نتایج گلاک و بلاک (۳) و کابات زین و دیگران (۱۰)، بروان و مرلت (۱۹) و کانزمن (۲۰) هم‌سو بود.

طبق مفروضات آموزش ذهن‌آگاهی، عوامل بیرونی و درونی به‌صورت مشترک بر وضعیت روان‌شناختی، سلامت جسمانی و به‌طور کلی زندگی مؤثر است (۱۰). از طرف دیگر با توجه به مفروضات بیان‌شده، آموزش روان‌شناختی به‌شیوهٔ ذهن‌آگاهی، در افراد تأثیرات درونی و بیرونی دارد و در پژوهش حاضر تأثیر آن بر سازه‌های هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد بررسی شد.

به‌طور کلی با درنظرگرفتن مبانی تئوری و سوابق پژوهشی در دسترس، تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی به‌شیوهٔ گروهی بر ارتقای هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد را به این صورت می‌توان استنباط کرد که اگر افراد از این روش آموزشی برخوردار شوند، در موقعیت‌هایی که دارای بار اخلاقی هستند، به‌درستی می‌توانند تصمیم‌گیری کنند. همچنین این افراد در مسائل ارزشی و معنایی، عملکرد و تحلیل بهتری دارند و از طرف دیگر از لحاظ شناختی، تأملی و عاطفی به‌شکل خردمندانه‌تری عمل می‌کنند (۲). به‌طور کلی با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و این نکته که در این مطالعه سه سازهٔ بسیار پراهمیت حوزهٔ روان‌شناسی شناختی به‌طور هم‌زمان مطالعه شدند و با توجه به مبانی نظری‌ای که پژوهش بر اساس آن‌ها پایه‌ریزی شده، باید آموزش ذهن‌آگاهی به‌شیوهٔ گروهی را به‌عنوان عاملی با نقش مثبت و مفید در زندگی افراد به شمار آورد که می‌تواند تفاوت‌های چشمگیری را در هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد افراد ایجاد کند و بر همین اساس باید به نقش و اهمیت قابل‌توجه آن در سالمندان توجه ویژه شود.

نتایج تحلیل یافته‌ها نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی به‌شیوهٔ گروهی بر افزایش هوش معنوی در سالمندان مؤثر است. این اثربخشی را این‌طور می‌توان تفسیر کرد که ارتقای ذهن‌آگاهی باعث می‌شود افراد به مرحله‌ای از صبوری و پذیرش واقعیات دست یابند و آگاهی‌شان گسترش یابد و افراد به‌واسطهٔ آن بتوانند در مسائلی همچون تفکر دربارهٔ مسائل وجودی با آگاهی بسیط‌تری به تحلیل برسند (۷). به‌طور جزئی‌تر این اثربخشی در زیرمؤلفهٔ «تولید معنای شخصی» به این صورت تفسیر می‌شود که سطح ارتقای آگاهی در سالمندان باعث می‌شود آن‌ها بتوانند برای زندگی خود به معانی شناختی و ارزش‌های درونی برسند؛ به‌عبارت دیگر، افراد معنا و مفهوم وجودی زندگی خود را کشف کنند و از طرف دیگر برخورداری از ذهن‌آگاهی باعث ارتقای آگاهی متعالی در افراد شود تا به مسائل و ابعاد معنوی زندگی‌شان با دیدگاه و شناخت وسیع بیندیشند (۸).

می‌توان تأثیر ذهن‌آگاهی را بر زیرمؤلفهٔ «بسط حالت هوشیاری» توجیه کرد که باعث می‌شود هوشیاری فرد از خود و محیط گسترش یابد. تحلیل یافته‌های مربوط به تأثیر ذهن‌آگاهی بر هوش اخلاقی نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی اجرا شده بر روی افراد، باعث شده میزان هوش اخلاقی در هر چهار زیرمقیاس درستکاری، مسئولیت، دل‌سوزی و بخشش در پس‌آزمون به‌صورت قابل‌توجهی بیشتر از پیش‌آزمون باشد. به‌عبارت دیگر، آموزش ذهن‌آگاهی و ارتقای سطح هوش اخلاقی در سالمندان اثربخش بوده است. بر اساس مبانی نظری روان‌درمانی به شیوهٔ ذهن‌آگاهی، این درمان می‌تواند بر باورها، افکار و آگاهی تأثیر بگذارد و این افکار و باورها را در آن‌ها کاهش دهد (۵)؛ بنابراین این یافته هم‌سو با مبانی نظری نظریهٔ ذهن‌آگاهی بود. در

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.57.9]

تفسیر زیرمؤلفه‌های هوش اخلاقی در پژوهش حاضر، می‌توان گفت زمانی‌که تفکرات و باورها و رفتارهای مبهم و نامطمئن در افراد کاهش می‌یابد و تحت کنترل درونی قرار می‌گیرد، به‌دنبال آن افراد در مواقعی که به بار اخلاقی بالایی نیاز دارد، عملکرد خوبی از خود نشان می‌دهند. این افرادِ معمولاً درستکار، با پذیرش حس مسئولیت، دل‌سوزی و بخشش، سرخوردگی عاطفی و احساسی‌شان کاهش می‌یابد و از لحاظ عاطفی به ثبات بیشتری خواهند رسید (۶).

همچنین نتایج نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی به شیوهٔ گروهی بر افزایش خرد در سالمندان مؤثر بود. این اثربخشی را این‌طور می‌توان تفسیر کرد که کارکردن برای افزایش سطح هوشیاری و آگاهی و همچنین تلاش برای فعال‌سازی تفکر چندبعدی و آگاهانه، می‌تواند بر خرد افراد در ابعاد شناختی، تأملی و عاطفی مؤثر باشد. به‌شکل جزئی‌تر این اثربخشی در زیرمؤلفهٔ خرد شناختی به این صورت تفسیر می‌شود که افزایش سطح ذهن‌آگاهی و به‌دنبال آن بهبود شناخت عوامل درونی و بیرونی در زندگی باعث می‌شود افراد از لحاظ شناختی بتوانند امور و موقعیت‌ها را به‌صورت چندبعدی و تحلیل‌محور بررسی کنند و برهمین‌اساس نیز سطح خرد شناختی در آن‌ها بالا خواهد بود. از طرف دیگر افزایش ذهن‌آگاهی در افراد، باعث می‌شود افراد عمیق‌تر و آگاهانه‌تر موقعیت‌ها و شرایط را تجزیه‌وتحلیل کنند که باعث افزایش خرد تأملی در افراد می‌شود. افزون بر این، افرادی که به‌واسطهٔ برنامهٔ آموزشی، سطح ذهن‌آگاهی در آن‌ها افزایش می‌یابد، در موقعیت‌هایی که بار عاطفی دارند، با عملکرد مطلوب‌تری مسائل را تجزیه‌وتحلیل می‌کنند (۲۰).

ذهن‌آگاهی، با آموزش تمرکز فردی و قضاوت‌نکردن و پذیرش آنچه در زمان حاضر رخ می‌دهد، می‌تواند در تقابل با حالاتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات تخیلات برنامه‌ها یا نگرانی و رفتار خودکار باشد که در آن، توجه بر چیز دیگری متمرکز است. گفتنی است ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک سبک زندگی، هم‌خوان با فطرت طبیعی انسان، قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی افراد یعنی افکار، احساسات خام و تکانه‌های عمل آن‌ها تأثیرگذار باشد، نگاه را به زندگی دگرگون کند و کیفیت ارتباط با خود، دیگران و دنیا را یا پذیرشی شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه را ارتقا بخشد. ازاین‌رو به‌منظور افزایش رضایت از دوران سالمندی در سرای سالمندان و کانون‌های بازنشستگی باید آموزش داده شود. ذهن‌آگاهی، با آموزش تمرکز فردی و قضاوت‌نکردن و پذیرش آنچه در زمان حاضر رخ می‌دهد، می‌تواند در تقابل با حالاتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات تخیلات برنامه‌ها یا نگرانی و رفتار خودکار باشد که در آن، توجه بر چیز دیگری متمرکز است و این حالات مستقیماً در افزایش متغیرهای شناختی از قبیل هوش معنوی، هوش اخلاقی و خرد تأثیرگذار است. تعداد سؤالات زیاد پرسش‌نامه و خستگی بعضی سالمندان در طول جلسات مداخله از محدودیت‌های این پژوهش بودند.

۵ نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان ذهن‌آگاهی را روش مؤثری برای افزایش هوش معنوی، هوش اخلاقی و خرد در سالمندان دانست. با توجه به این نتیجه می‌توان از آموزش ذهن‌آگاهی برای سالمندان استفاده کرد و با آموزش ذهن‌آگاهی به آن‌ها کمک کرد تا در کلیت‌بخشیدن به دوران زندگی خود موفق‌تر عمل کنند و با افزایش هوش اخلاقی و هوش معنوی در ارزش‌گذاری به زندگی خود و دیگران عملکرد بهتری داشته باشند.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی سالمندان عزیز شهر تهران که با رضایت شخصی در این پژوهش شرکت کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم. این پژوهش حامی مالی نداشته است و حاصل طرح پژوهشی مستقلی است که بدون حمایت مالی سازمان خاصی صورت گرفته است.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.57.9]

References

1. Karami Matin B, Sattar R, Alinia S, Shaamadi F, Kazemi Keriyani A. Ageing in Iran in 1410, a warning to health care system. Teb va Tazkiye. 2013;22(2):9-18. [Persian]
2. Staudinger UM, Glück J. Psychological wisdom research: commonalities and differences in a growing field. Annu Rev Psychol. 2011;62:215–41. doi:10.1146/annurev.psych.121208.131659
3. Glück J, Bluck S. Laypeople's conceptions of wisdom and its development: cognitive and integrative views. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2011;66(3):321–4. doi:10.1093/geronb/gbr011
4. Kross E, Grossmann I. Boosting wisdom: distance from the self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. J Exp Psychol Gen. 2012;141 (1):43–8. doi:10.1037/a0024158
5. Lennick D, Kiel F. Moral intelligence: enhancing business performance and leadership success. First edition. New York, USA: FT Press; 2008.
6. Borba M. Building moral intelligence: The seven essential virtues that teach kids to do the right thing. First edition. California, USA: Jessey-Bass; 2001.
7. Di Norcia V. Drawing on moral intelligence and the social brain. In: Moral intelligence: enhancing business performance and leadership success. First edition. New York, USA: FT Press; 2008.
8. Amram Y. Intelligence beyond IQ: The contribution of emotional and spiritual intelligence to effective business leadership. Institute of Transpersonal Psychology. 2005.
9. Sisk DA, Torrance EP. Spiritual intelligence: Developing higher consciousness. First edition. New York, USA: Creative Education Foundation Press; 2001.
10. Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. Am J Psychiatry. 1992;149 (7):936-43. doi:10.1176/ajp.149.7.936
11. Hayes SC, Wilson KG. Mindfulness: Method and process. Clin Psychol. 2003;10(2):161-5. doi:10.1093/clipsy.bpg018
12. Morgan NL, Ransford GL, Morgan LP, Driban JB, Wang C. Mindfulness is associated with psychological symptoms, self-efficacy, and quality of life among patients with symptomatic knee osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2013;21(Suppl):S257-58. doi:10.1016/j.joca.2013.02.535
13. Martin DE, Austin B. Validation of the moral competency inventory measurment instrument: content, construct, convergent and discriminant approaches. Management Research Review. 2010;33(5):437-51. doi:10.1108/01409171011041884
14. Siadat SA, Kazemi I, Mokhtaripour M. Relationship between moral intelligence and the team leadership in administrators from faculty members` point of view at the medical sciences university of Isfahan 2008-2009. Journal of Health Administration. 2009;12(36):61-9. [Persian] http://jha.iums.ac.ir/article-1-425-en.html
15. Vancea F. Spiritual intelligence–description, measurement, correlational analyses. Journal of Experiential Psychotherapy. 2014;17(1):37-44.
16. Moallemi S, Bakhshai NM, Raghibi M. The Relationship between Spiritual Intelligence and Mental Health and Ineffective Omission Students of the University of Sistan and Baluchestan.Journal of Fundamentals of Mental Health. 2010;48:702-9. [Persian]
17. Ardelt M. Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. Res Aging. 2003;25(7):275-324. doi:10.1177/0164027503025003004
18. Kord Noghabi R, Jahan F, Rashid Kh Rezai A. Measurement of wisdom in Iran (introduce and validate 3 scales). Educational Measurement. 2015;6(22):187-212. [Persian] doi:10.22054/JEM.2016.4020
19. Bowen S, Chawla N, Marlatt GA. Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: a clinician's guide. First edition. New York, USA: Guilford press; 2011.
20. Kunzmann U. Approaches to a good life: The emotional-motivational side to wisdom. In: Linley A, Joseph S. Positive psychology in practice. First edition. New Jersey, USA: John Wiley & Sons; 2004, pp: 504-17. doi:10.1002/9780470939338.ch31

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.57.9]