

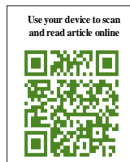
## Research Paper

# The effectiveness of mindfulness-based stress reduction and self-regulated learning on the mental excitement of female students



Elmira. Amani<sup>1</sup>, Azra. Ghaffari Nouran<sup>2\*</sup>, Touraj. Hashemi<sup>3</sup>, Mohammad. Narimani<sup>4</sup> & Mansour. Beyrami<sup>3</sup>

1. Ph.D. student in Educational Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
4. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.



**Citation:** Amani, E., Ghaffari Nouran, A., Hashemi, T., Narimani, M. & Beyrami, M. (2022). [The effectiveness of mindfulness-based stress reduction and self-regulated learning on the mental excitement of female students (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 11(1):6-16. <https://dx.doi.org/10.22098/jsp.2022.1570>.

doi: [10.22098/JSP.2022.1570](https://dx.doi.org/10.22098/JSP.2022.1570)



### Article Info:

Received: 2020/11/21

Accepted: 2022/03/29

Available Online: 2022/06/01

### Key words:

Mindfulness-based stress reduction, self-regulation, mental excitement.

## ABSTRACT

**Objective:** The aim of this study was to compare the effectiveness of mindfulness-based stress reduction and self-regulatory learning on increasing the mental excitement of female students.

**Methods:** The method of the present study was experimental with pre-test design, multi-group post-test with control group. Among female high school students in Ardabil in the academic year 2018-2019 (3150 people) by cluster random sampling method and based on the desire of the subjects, 150 students in two experimental groups and a control group were selected and the Ryan and Frederick mental excitement questionnaire was employed as an instrument. Bowen and Marlatt (2011) mindfulness training program and self-regulatory training program (Pintrich, 2011) were used as an intervention in the present study. Univariate and multivariate analysis of covariance were used to test the research hypotheses.

**Results:** The results showed that mindfulness and self-regulated learning had a significant effect on increasing the mental excitement of female students ( $p < .001$ ) and in general, the effectiveness of mindfulness-based stress reduction on increasing the mental excitement of female students was more than the self-regulated learning method ( $p < .05$ ).

**Conclusion:** This study has many empirical and practical implications for increasing students' mental vitality.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

# M

ental vitality is considered as one of the components of mental well-being and one of the most important human psychological needs in welfare theories, and due to its major effects on a person's life, it has always attracted attention. Various studies show that mindfulness is associated with mental health and well-being of individuals and with the presence of this variable, the symptoms of psychoactivity decrease. According to their nature and existence, they always

avoid being depressed and like to move towards being happy and living happily (Sadeghian, 2007).

On the other hand, the results of research studies have shown that self-regulation has valuable consequences in the process of learning, teaching and even success in life and is one of the concepts in contemporary education.

A review of research background shows that mental vitality is a reflection of a person's mental and physical health and methods such as mindfulness-based interventions and self-regulated learning can be considered as a third generation cognitive-behavioral therapy method to increase mental vitality.

### \*Corresponding Author:

Azra. Ghaffari Nouran

Address: Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (914) 3545349

E-mail: [azra.ghaffari@yahoo.com](mailto:azra.ghaffari@yahoo.com)

In this regard, the aim of this study was to compare the effectiveness of mindfulness-based stress reduction and self-regulatory learning on increasing the mental vitality of female students.

## 2. Materials and Methods

The method of the present study is experimental with a pre-test, multi-group post-test design with a control group and the sample of the research in three groups underwent mindfulness and self-regulation training.

Those in the control did not receive any intervention.

The following instruments were used to collect information: Mental Happiness Questionnaire and Mindfulness Training Program.

## 3. Results

According to the results presented in Table 1, the size of the combined effect for the behavioral pattern was more than the cognitive-behavioral therapy model and mindfulness.

**Table 1. Descriptive statistics related to students' mental vitality based on mindfulness training**

Variables	Group	Score range	Control group (n = 15)		Experimental group 1 (n = 15)		Experimental group 2 (n = 15)	
			M	SD	M	SD	M	SD
mental vitality	Pre-test	7-35	19.33	4.87	20.06	4.75	19	1.81
	Post-test		20.40	3.72	30.13	3.92	22	2.67

Based on the results of Table 1, it can be said that in the mindfulness-based training, the subjects' mental vitality score for the control group in the pre-test and post-test stages did not change much; however, in experimental groups 1 and 2, the subjects' scores increased in the post-test stage.

## 4. Discussion and Conclusion

The aim of this study was to compare the effectiveness of mindfulness-based stress reduction and self-regulated learning on the mental excitement of female students.

Based on the results, mindfulness-based education had a significant effect on increasing the mental excitement of female students. Walski (2011) in his studies has concluded that there is a significant relationship between mindfulness education and mental excitement. In explaining the effectiveness of mindfulness therapy on the mental excitement of the subjects, it can be stated that mindfulness and mindfulness skills give students the insight to be aware of the patterns of thoughts, emotions, emotions and automatic behaviors and then be able to respond to the moon and then gain insight. They choose useful targeted methods, instead of automatically reacting to environmental events with accustomed and unconscious methods, and achieve mental excitement by eliminating accustomed and inaccurate methods.

The results also showed that self-regulatory

education had a significant effect on increasing the mental excitement of female students. It follows the mind.

Finally, the results showed that the effectiveness of teaching mindfulness-based methods and self-regulated learning on increasing the mental excitement of female students is different. According to Byron (2016) theory, improving the level of mindfulness in people increases the degree of resilience of people to problems and injuries caused by stress and people experience a healthier and more vibrant life.

## 5. Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

Compliance with ethical guidelines: All ethical principles were considered in this article.

### Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

### Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## مقایسه‌ی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر

المیرا امانی<sup>۱</sup>، عدرا غفاری نوران<sup>۲\*</sup>، تورج هاشمی<sup>۳</sup>، محمد نریمانی<sup>۴</sup> و منصور بیرامی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
۳. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۴. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر انجام شد.

**روش‌ها:** روش پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون چندگروهی با گروه کنترل بود. از بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ (۳۱۵۰ نفر) به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و براساس تمایل آزمودنی‌ها ۱۵۰ دانش‌آموز در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل انتخاب و به پرسشنامه‌ی نشاط ذهنی ریان و فردریک به عنوان ابزار اندازه‌گیری پاسخ دادند. برنامه آموزش ذهن آگاهی باون و مارلات و آموزش خودتنظیمی پینتریچ به عنوان مداخله در تحقیق حاضر استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر تأثیر معناداری داشته ( $p < 0/001$ ) و در مجموع اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر بیش از روش یادگیری خودتنظیمی بوده است ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** این پژوهش تلویحات آزمایشی، پژوهشی و کاربردی زیادی را در خصوص افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دارد.

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۰۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۳/۱۱

## کلیدواژه‌ها:

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، خودتنظیمی، نشاط ذهنی.

## مقدمه

بروز و ظهور رفتارهای مختلف در او دارد، همواره کانون توجه محققان و پژوهشگران بوده است (داود<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). به زعم ریان و دسی (۲۰۰۸)، نشاط ذهنی در قالب دارا بودن انرژی بدنی و ذهنی تعریف می‌گردد. به اعتقاد آنان افراد دارای نشاط ذهنی، حسی از شوق، سرزندگی و انرژی را تجربه می‌کنند.

در بسط موضوعی بین نشاط ذهنی و ذهن آگاهی می‌توان ابراز نمود که شادی فقط آگاهی داشتن به این که اتفاقات خوبی در زندگی

نشاط ذهنی<sup>۱</sup> به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی و از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر در نظریه‌های بهزیستی مطرح بوده و به دلیل تأثیرات عمده بر زندگی شخص، همواره ذهن انسان را به خود معطوف کرده است. براساس دیدگاه ریان و دسی<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) نشاط ذهنی حکایت از داشتن وضعیت مثبت، سرشار از انرژی و سرزندگی است. آن‌ها نیز نشاط را احساس ذهنی سرزندگی و پرا انرژی بودن تعریف می‌کنند که از احساساتی چون آزادی، داشتن حق استقلال و انگیزش درونی سرچشمه می‌گیرد. نشاط ذهنی انسان به دلیل تأثیر قابل ملاحظه‌ای که بر تمامی جنبه‌های شخصیتی انسان و چگونگی

\* نویسنده مسئول:

عدرا غفاری نوران

نشانی: استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۰۹۸ ۳۵۴۵۳۴۹ (۹۱۴)

پست الکترونیکی: azra.ghaffari@yahoo.com

1. mental excitement
2. Ryan & Deci
3. Dawood

خودتنظیمی بر این اساس استوار است که افراد چگونه از نظر باورهای فراشناختی، انگیزشی و رفتاری، یادگیری خود را سازمان‌دهی می‌کنند. یادگیری خودتنظیمی به معنای ظرفیت فرد برای تعدیل رفتار متناسب با شرایط و تغییرات محیط بیرونی و درونی است و شامل توانایی فرد در سازمان‌دهی و خودمدیریتی رفتارهایش جهت رسیدن به اهداف گوناگون یادگیری است و از دو مؤلفه راهبردهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری تشکیل شده است (سلیمان‌نژاد و حسینی‌نسب، ۱۳۹۱). حق‌بین و شیخ‌الاسلام (۱۳۹۸) در پژوهشی به پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس بهزیستی مدرسه با نقش واسطه‌ای سبک‌های خودتنظیمی هیجانی پرداخته‌اند. یافته‌ها نشانگر آن بود که روابط اجتماعی در مدرسه، هم به‌طور مستقیم و هم به‌طور غیرمستقیم (از طریق افزایش سبک سازگار خودتنظیمی هیجان) نشاط ذهنی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. پژوهش حسین‌خانزاده و محمدی (۱۳۹۴) نشان داد راهبردهای خودنظم‌بخشی شناختی و تمرکز بر افزایش عاطفه مثبت با نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت و تجربه مثبت، همبستگی مثبت دارد. نتایج پژوهش شیخ‌الاسلامی و دفترچی (۱۳۹۴) حاکی از آن است که برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی (خودتنظیمی)، در مقایسه با جهت‌گیری‌های هدف، نقش مهم‌تری در نشاط ذهنی دانش‌آموزان دارد. حسن‌نیا، صالح‌صدق‌پور و دماوندی (۱۳۹۳) نشان داد که هوش هیجانی می‌تواند از طریق خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی به میزان بیشتری شادکامی را پیش‌بینی نماید. کلمانسکی، کورتیس، مک‌کلافین و نولن هوکسما (۲۰۱۷) در بررسی رابطه بین خودتنظیمی هیجانی و نشاط ذهنی به این نتیجه رسیده‌اند که نوجوانانی که از علائم افسردگی و عدم نشاط ذهنی برخوردارند، آگاهی هیجانی و خودتنظیمی هیجانی کمتری را گزارش می‌کنند.

مروری بر پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که نشاط ذهنی بازتابی از سلامت روان‌شناختی و جسمانی فرد است و روش‌هایی چون مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی می‌تواند به عنوان روش درمان‌های شناختی-رفتاری نسل سوم در راستای افزایش نشاط ذهنی قلمداد شوند. در همین راستا پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر انجام شد.

1. Jaggi & Kaushik
2. Singh
3. Kabat-Zinn
4. Horton- Deutch & Sars
5. self-regulated

شما می‌افتد نیست، بلکه آگاهی به این مسأله است که خود شما به‌وجود آورنده این اتفاقات هستید (میری و منصور، ۱۳۹۸). پژوهش‌های مختلفی نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با سلامت روانی و شادابی افراد همبسته است و با وجود این متغیر نشانه‌های روان‌نژندی کاهش پیدا می‌کند. بنا بر سرشت و ماهیت وجودی خویش همواره از افسرده‌بودن گریزان‌اند و دوست دارند به سوی شاد بودن و شاد زندگی کردن در حرکت باشند (صادقیان، ۱۳۸۶).

براساس دیدگاه جاگی و کوشیک<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) احساس نشاط از آغاز تمدن انسانی یکی از نیازهای اساسی نوع بشر در تمامی فرهنگ‌ها به شمار رفته است و استنباط بشر نیز از غایت زندگی، رسیدن به شادمانی بوده است. براساس تحقیقات صورت گرفته تقریباً ۲۱ درصد افراد ۹-۱۷ سال دچار اختلال روانی هستند، نتیجه پژوهشی در ایران نشان می‌دهد که دانش‌آموزان دبیرستانی به میزان ۵۸/۷ درصد مشکوک به مشکلات روانی بوده‌اند (شکیبا و ضیایی، ۱۳۹۱) که این مسأله باعث کاهش نشاط ذهنی دانش‌آموزان شده است. از سوی دیگر ذهن آگاهی نیز توجه کردن قاطعانه نسبت به امور در زمان حاضر است که ما تا به حال طور دیگری به آن‌ها توجه کرده‌ایم. هر فکر یا احساسی که مورد توجه شما واقع می‌شود، به همان‌گونه که هست مورد تأیید و پذیرش قرار می‌گیرد. این واکنش پیشگیرانه، برای افکاری است که شما را غمگین یا مضطرب می‌کند و به شما کمک می‌کند تا به حالت تعادل بعد از هیجان‌های تجربه شده منفی بازگردید (نریمانی، نوری، ابوالقاسمی، ۱۳۹۴). همان‌گونه که مبرهن است آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی یکی از راهکارها در رابطه این مهم است.

ذهن آگاهی یک فرآیند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که یک فرد این سه ویژگی کلیدی را که عبارتند از: ۱- خلق یک طبقه‌بندی جدید ۲- پذیرا بودن اطلاعات جدید ۳- آگاهی از دید و زوایای دید ژرف‌تر و بیشتر (ساین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸) به کار می‌گیرد، فنون ذهن آگاهی در افزایش آرام بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب مؤثر است (کابات زین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). هارتون و سارس<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) در مطالعات خود نشان دادند که با افزایش ذهن آگاهی در پردازش اجتماعی از جنبه‌های گوناگون تعارضات متقابل درون فردی، تغییراتی حاصل می‌شود و یکی از متغیرهایی که از طریق آموزش ذهن آگاهی بهبود می‌یابد نشاط ذهنی است.

از سوی دیگر نتایج مطالعات پژوهشی نشان داده است که خودتنظیمی<sup>۵</sup>، پیامدهای ارزشمندی در فرآیند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت زندگی دارد. چهارچوب اصلی نظریه یادگیری

## روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون چندگروهی با گروه کنترل است و نمونه آماری پژوهش در سه گروه تحت آموزش‌های ذهن‌آگاهی، خودتنظیمی و کنترل قرار گرفتند.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری و ابزار پژوهش:** دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ (۳۱۵۰ نفر) جامعه آماری تحقیق را تشکیل داده‌اند. به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و براساس تمایل آزمودنی‌ها ۱۵۰ دانش‌آموز در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین گردید. پس از انتخاب نمونه، به شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی اول، برنامه کاهش استرس مبتنی ذهن‌آگاهی و به شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی دوم، مهارت‌های خودتنظیمی آموزش داده شد و شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی را دریافت نکرده و به روال عادی خود ادامه دادند. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد:

**پرسشنامه نشاط ذهنی:** در این پژوهش برای اندازه‌گیری نشاط ذهنی از مقیاس نشاط ذهنی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) که انرژی و نشاط کنونی فرد را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد، استفاده شد. این مقیاس دارای ۷ ماده است و به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از

(بسیار مخالفم) تا ۵ (بسیار موافقم) اندازه‌گیری می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس از ۷ تا ۳۵ است. نمرات بیشتر در این مقیاس نشانگر نشاط ذهنی بیشتر آزمودنی است. این پرسشنامه توسط گلستانی بخت (۱۳۸۶) روی ۱۵۷ آزمودنی اجرا و اعتباریابی شد و ضریب همبستگی پرسشنامه بهباشی ذهنی را ۰/۷۸۱ و مقیاس‌های فرعی آن شامل بهباشی هیجانی، بهباشی روان‌شناختی و بهباشی اجتماعی را به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ گزارش کرد. ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ و برای مقیاس‌های فرعی آن به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰ و ۰/۶۱ به دست آمد. تمایزی‌فر و معتقدی‌فرد (۲۰۱۴) ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۶۳ و برای مقیاس‌های فرعی آن به ترتیب ۰/۲۵، ۰/۷۰ و ۰/۶۱ به دست آورد.

**برنامه آموزشی ذهن‌آگاهی:** برای آموزش ذهن‌آگاهی از گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۲ ساعته، بر اساس بسته مدون شده توسط **باون و مازلات (۲۰۱۱)** مورد مداخله قرار گرفت. هر جلسه با یک تمرین آغاز و با بحث در مورد تمرین، ادامه و با تکالیف خانگی پایان می‌یافت. در زیر محتوای جلسات گروه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی به اختصار آورده شده است.

## جدول ۱. خلاصه جلسات کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی

جلسات	محتوای جلسات
اول	مرحله اول: تشریح ماهیت تشکیل جلسه، معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر؛ مرحله دوم؛ ۱- شرح مختصری از ۸ جلسه ۲- انجام مدیتیشن‌های خوردن یک عدد کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن و صحبت در مورد احساسات ناشی از انجام این مدیتیشن‌ها. ۳- تکلیف خانگی: پیاده کردن آنچه در خوردن یک دانه کشمش آموخته‌اند در مورد غذا خوردن یا ظرف شستن.
دوم	۱- انجام مدیتیشن اسکن بدن و بحث در مورد این تجربه، ۲- بحث در مورد تکالیف خانگی، موانع تمرین و راه‌حل‌های برنامه ذهن‌آگاهی برای آن. ۳- بحث در مورد تکالیف خانگی، موانع تمرین و راه‌حل‌های برنامه ذهن‌آگاهی برای آن. ۴- انجام مدیتیشن در حالت نشسته. ۵- تکالیف؛ ذهن‌آگاهی یک رویداد خوشایند، انجام مدیتیشن نشسته و اسکن بدن و ذهن‌آگاهی یک فعالیت روزمره.
سوم	۱- حرکات آرام و ذهن‌آگاه یوگا به عنوان شیوه‌ای از آرام کردن علائم فیزیکی استرس و آگاه شدن از حرکات ظریف بدن مطرح می‌شود. ۲- تمرین دیدن و شنیدن (در این تمرین از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود به نحوی غیر قضاوتی و به مدت ۲ دقیقه نگاه کنند و گوش دهند)، ۳- مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی؛ ۴- تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن، تمرین ۳ دقیقه‌ای فضای تنفسی، ذهن‌آگاهی یک فعالیت روزمره جدید و ذهن‌آگاهی رویدادی ناخوشایند
چهارم	۱- مراقبه نشسته با تأکید بر توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار (که مدیتیشن چهاربعدی نیز نامیده می‌شود)؛ ۲- بحث در مورد پاسخ‌های استرس و واکنش یک فرد به موقعیت‌های دشوار و نگرش‌ها و رفتارهای جایگزین، ۳- تمرین قدم زدن ذهن‌آگاه، ۴- تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یکی از حرکات بدنی ذهن‌آگاه و تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای (در یک رویداد خوشایند).
پنجم	۱- انجام مدیتیشن نشسته؛ ۲- ارائه و اجرای حرکات ذهن‌آگاه بدن؛ ۳- تکالیف: مدیتیشن نشسته، فضای تنفسی سه دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن‌آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.
ششم	۱- تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای؛ ۲- بحث در مورد تکالیف خانگی در گروه‌های دوتایی؛ ۳- ارائه تمرینی با عنوان "خلق، فکر، دیدگاه‌هایی جداگانه" با این مضمون: محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند؛ ۴- چهار تمرین مدیتیشن به مدت یک ساعت، پی درپی ارائه شد. ۵- تکالیف: انتخاب ترکیبی از مدیتیشن‌ها که ترجیح شخصی باشد. به علاوه انجام فضای تنفسی سه دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن‌آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.

جلسات	محتوای جلسات
هفتم	۱-مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود؛ ۲-مضمون این جلسه این است: بهترین راه مراقبت از خودم چیست؛ ۳-ارائه تمرینی که در آن شرکت کنندگان مشخص می‌کنند کدامیک از رویدادهای زندگیشان خوشایند و کدامیک ناخوشایند است و علاوه بر آن چگونه می‌توان برنامه‌های چید که به اندازه کافی رویدادهای خوشایند در آن باشد. ۴-فضای تنفسی سه دقیقه‌ای؛ ۵-تکالیف: انجام ترکیبی از مدیتیشن که برای فرد مرجح است؛ تمرین تنفسی سه دقیقه‌ای در یک رویداد خوشایند. ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید.
هشتم	۱-اسکن؛ ۲-مضمون این جلسه این است: استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته‌اید؛ ۳-تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای؛ ۴-بحث در مورد روش‌های کنار آمدن با موانع مدیتیشن؛ ۵-مطرح شدن سؤالاتی در مورد کل جلسات.

برنامه آموزشی خودتنظیمی: برای گروه آزمایش به مدت ده جلسه یک و نیم ساعته آموزش خودتنظیمی داده شد و بر اساس مدل آموزشی پیسترچ (۲۰۱۱) بود.

## جدول ۲. خلاصه جلسات آموزش خودتنظیمی

جلسات	محتوای جلسات
اول	(معرفی طرح و اخذ پیش‌آزمون): اخذ پرسشنامه راهبردهای یادگیری، بررسی سؤال "من چگونه مطالعه میکنم؟"
دوم	تعیین هدف و برنامه ریزی (با سه موضوع تعیین هدف، مدیریت زمان، راهکارهای رفع تعلل ورزی). ۲-آموزش پردازش اطلاعات (راهبردهای به خاطر سپاری، یادآوری، درک مطلب).
سوم	بخش راهبردهای یادگیری و مطالعه (قسمت اول شناخت)، تکالیفی برای استفاده از این راهبردها داده شده شامل الف) راهبردهای تکرار موضوعات ساده و پایه ب) بسط و گسترش معنایی
چهارم	(قسمت دوم شناخت): کاربرد روش‌ها (رمزگردانی، چاربتندی و نقشه مفهومی، خلاصه نویسی یک مطلب درسی و بسط با اندوخته‌های قبلی توسط دانش‌آموزان به صورت گروهی با ارائه یک نمونه درسی).
پنجم	(راهبردهای فراشناختی): پس از بررسی تکالیف جلسه گذشته به آموزش راهبردهای فراشناختی، روش مطالعه مشارکتی، فنون انگیزشی و کار گروهی پرداخته شد.
ششم	بررسی روند برنامه (مشکلات احتمالی در طول جلسات قبلی با کمک همسالان و با حضور مربی) سه موضوع حل مسأله، آموزش مراحل روند حل مسأله، پیشنهاد برای افزایش توانایی حل مسأله مطرح شد.
هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل و روش آمادگی برای امتحان (به صورت گروهی برای بررسی موانع، و ارائه راه‌حل‌ها و جایگزینی برنامه مناسب‌تر و آموزش روش‌های تمرکز).
هشتم	بررسی طرح مطالعاتی (دانش‌آموزان با پژوهشگر).
نهم	ارائه یک مدل جامع (برای استفاده همه دانش‌آموزان، طرح با جمع‌بندی خود دانش‌آموزان و پژوهشگر)
دهم	اجرای پس‌آزمون و تشکر از دانش‌آموزان

## یافته‌ها

### جدول ۳. آماره‌های توصیفی مربوط به نشاط ذهنی دانش‌آموزان مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی

متغیرها	گروه	گروه کنترل (n=۱۵)		گروه آزمایش ۱ (n=۱۵)		گروه آزمایش ۲ (n=۱۵)	
		SD	M	SD	M	SD	M
نشاط ذهنی	پیش آزمون	۴/۸۷	۱۹/۳۳	۴/۷۵	۲۰/۰۶	۱/۸۱	۱۹
	پس آزمون	۳/۷۲	۲۰/۴۰	۳/۹۲	۳۰/۱۳	۲/۶۷	۲۹

از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره، پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون Levin (لوین)، استفاده شد، چون  $Sig > 0/05$  است؛ یعنی فرض  $H_1$  رد می‌شود و فرض  $H_0$  پذیرفته می‌شود؛ یعنی واریانس‌ها برابرند و چون پیش شرط برابری واریانس‌ها رعایت شده است؛ بنابراین، می‌توانیم از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده کنیم. از سوی دیگر سطح معناداری متغیر گروه تحقیق، پیش‌آزمون نشاط

بر اساس نتایج جدول ۳ می‌توان گفت در آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی نمره نشاط ذهنی آزمودنی‌ها برای گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر چندانی نکرده است؛ منتها در گروه‌های آزمایشی ۱ و ۲ نمرات آزمودنی‌ها در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است.

جهت بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. قبل

ذهنی برابر ۰/۰۸۴ و بیشتر از ۰/۰۵ است. این امر نشان دهنده این است که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است.

#### جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری بر روی میانگین نمره های پس آزمون نشاط ذهنی آزمودنی‌ها (آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون)

منبع	SS	df	MS	F	P	Observed Powera
پیش آزمون	۳۴ / ۴۵۱	۱	۳۲ / ۴۵۱	۷ / ۶۵۴	۰/۰۹۶	۰/۰۵۷
اثر گروه‌ها	۱۲ / ۶۸۴	۱	۱۲ / ۶۸۴	۱ / ۹۸۷	۰/۰۷۲	۰/۶۷۱
خطا	۶۰۱ / ۶۴۸	۹۶	۶ / ۲۶۷			
جمع	۱۲۳۴۵۶۱ / ۸۹۴	۱۰۰				
جمع اصلاح شده	۷۲۷ / ۳۰۱	۹۹				

استفاده گردید. قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره پیش فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون Levin (لین)، استفاده شد؛ چون  $Sig > 0/05$  است؛ یعنی فرض  $H_1$  رد می‌شود و فرض  $H_0$  پذیرفته می‌شود؛ یعنی واریانس‌ها برابرند و چون پیش شرط برابری واریانس‌ها رعایت شده است؛ بنابراین، می‌توانیم از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده کنیم. از سوی دیگر سطح معناداری متغیر گروه تحقیق، پیش آزمون نشاط ذهنی برابر ۰/۰۶۴ و بیشتر از ۰/۰۵ است. این امر نشان دهنده این است که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است.

بر اساس جدول ۴، سطح معناداری، تأثیر متغیر مستقل (گروه کنترل و آزمایش)، از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین، معنادار است. به این معنی که بعد از حذف اثر متغیرهای همپراش، باز هم تأثیر متغیر مستقل (گروه) معنی دار است. میزان تأثیر این متغیر ۶۷ درصد و توان آماری آن معادل ۱ است. با توجه به این نتیجه و نتایج توصیفی ارائه شده در جدول ۴ می‌توانیم بگوییم، برنامه آموزشی ذهن آگاهی، مؤثر بوده و باعث شده، نشاط ذهنی گروه آزمایش ۱ که مداخله آموزشی ذهن آگاهی بر روی آن‌ها انجام گرفته است، به طور معناداری از نشاط ذهنی گروه کنترل، بیشتر باشد.

همچنین جهت بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره

#### جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری بر روی میانگین نمره های پس آزمون نشاط ذهنی آزمودنی‌ها (آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون)

منبع	SS	df	MS	F	P	Observed Powera
پیش آزمون	۴۰ / ۳۶۷	۱	۴۰ / ۳۶۷	۱۰ / ۱۰۲	۰/۰۷۹	۰/۰۶۲
اثر گروه‌ها	۱۶ / ۱۰۵۱	۱	۱۶ / ۱۰۵۱	۳ / ۶۸۴	۰/۰۷۵	۰/۶۷۱
خطا	۶۴۱ / ۲۸۶	۹۶	۶ / ۶۸۰			
جمع	۱۲۸۶۹۰۴ / ۱۶۴	۱۰۰				
جمع اصلاح شده	۷۷۵ / ۵۲۹	۹۹				

آزمایش ۲ که مداخله آموزشی خودتنظیمی بر روی آن‌ها انجام گرفته است به طور معناداری از نشاط ذهنی گروه کنترل، بیشتر باشد. در نهایت برای مقایسه اثربخشی آموزش روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده گردید.

بر اساس جدول ۵، سطح معناداری، تأثیر متغیر مستقل (گروه کنترل و آزمایش)، از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین، معنادار است. به این معنی که بعد از حذف اثر متغیرهای همپراش، باز هم تأثیر متغیر مستقل (گروه) معنادار است. میزان تأثیر این متغیر ۶۷ درصد و توان آماری آن معادل ۱ است. با توجه به این نتیجه می‌توانیم بگوییم، برنامه آموزشی خودتنظیمی، مؤثر بوده و باعث شده، نشاط ذهنی گروه

### جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون نشاط ذهنی آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش ۱ و ۲ با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	F	فرضیه df	خطا df	p
آزمون اثر پیلانی	۹۳۴.	۲۰۵۴/۷۶۱	۲	۹۸	۰/۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۰۰	۲۰۵۴/۷۶۱	۲	۹۸	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۲۰۱/۳۹۴	۲۰۵۴/۷۶۱	۲	۹۸	۰/۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه وری	۲۰۱/۳۹۴	۲۰۵۴/۷۶۱	۲	۹۸	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۶ نشان می‌دهد که با کنترل پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش ۱ و ۲ از لحاظ متغیر وابسته تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. برای بررسی بهتر تفاوت در گروه‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شده است.

### جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشاط ذهنی در دو گروه آزمایش ۱ و ۲

متغیر وابسته	مقایسه گروه	تفاوت میانگین	SD	P	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی حد پایین	حد بالا
نشاط ذهنی	آزمایش ۱-آزمایش ۲	۱/۱۳	۰/۷۵	۰/۰۰۱	۲/۷۲	۳/۳۸

دهند و حذف روش‌های خو گرفته و ناصواب به نشاط ذهنی و فکری دست یابند. لذا آزمودنی‌ها با تغییر شناختی پاسخ‌های جدیدی را آموخته که این مسأله زمینه‌ساز نشاط ذهنی می‌گردد. از سوی دیگر تئوری‌هایی که در حوزه روان‌شناسی مفهوم شادی و نشاط را تبیین می‌کنند، نظریات شخصیتی و نظریات شناختی هستند. استدلال نظریات شخصیتی این است که جنبه‌های مهم رفتار و تجربه افراد را می‌توان با تعداد محدودی از ابعاد مشخص ساخت. بدین معنا صفات شخصیتی خاصی وجود دارد که با شادمانی و نشاط پیوند دارند؛ یعنی افراد شاد و ناشاد صفات شخصیتی متمایزی دارند، لذا تصور می‌شود که وقتی فرد به سازه‌های ذهن آگاهی دست یابد، بهزیستی و سلامت جسمی، روانی و هیجانی را بهبود بخشیده و به فرد این امکان را می‌دهند تا بر رفتارهای خود کنترل داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر خودتنظیمی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر تأثیر معناداری داشت و به‌طور کلی آموزش مبتنی بر خودتنظیمی بر نشاط ذهنی آزمودنی‌ها تأثیرگذار بوده است. در بررسی پیشینه تجربی تحقیق، **حقیقین و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۸)** به پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس خودتنظیمی پرداخته‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مبتنی بر خودتنظیمی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. مطالعه‌ای که توسط **حسین‌خانزاده و محمدی (۱۳۹۴)** با هدف تعیین نقش ظرفیت خودنظم‌بخشی در شاد زیستن دانشجویان انجام گرفت، مشخص شد راهبردهای خودنظم‌بخشی شناختی و تمرکز بر افزایش عاطفه مثبت با نمره کل شادزیستی و خرده‌مقیاس‌های احساس مثبت و تجربه مثبت، همبستگی مثبت دارد که موید نتایج این فرضیه است.

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که تفاوت بین ۲ گروه آزمایش ۱/۱۳ بوده که این مقدار از نظر آماری نیز تأیید شده است ( $P < 0/05$ ). این مسأله بدین معنی است که میزان اثربخشی آموزش روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر در دو گروه آزمایش تفاوت معناداری دارد و این افزایش در گروه آزمایش ۱ که تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفته‌اند بیشتر است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر انجام یافت.

بر اساس نتایج بدست آمده، آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر تأثیر معناداری داشت. والسکی (۲۰۱۱) در مطالعات خود به این نتیجه رسیده است که بین آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی و نشاط ذهنی رابطه معناداری وجود دارد. یحیایی (۲۰۱۲) به نتایج مشابه دست یافته که با نتایج این فرضیه همخوانی دارد. در تبیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی آزمودنی‌ها می‌توان بیان کرد که ذهن آگاهی و مهارت‌های ذهن آگاهی به دانش‌آموزان این بینش را عطا می‌کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف، هیجانات و رفتارهای اتوماتیک خود آگاهی و بصیرت پیدا کنند و سپس بتواند به صورت ماهرانه پاسخ‌های هدفمند مفید را انتخاب کند، به جای آنکه به‌طور خودکار با روش‌های خو گرفته و ناهشیار نسبت به وقایع محیطی واکنش نشان



در برابر مشکلات و صدمات ناشی از فشارهای روانی افزایش پیدا کرده و افراد زندگی سالم‌تر و با نشاطی را تجربه نماید. ذهن آگاهی شامل مراقبه‌های مختلف، یوگای کشیدگی، آموزش مقدماتی درباره افسردگی، تمرین مرور بدن و چند تمرین شناخت درمانی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس و حس‌های بدنی را بیشتر نموده و تمامی این تمرین‌ها به نوعی توجه به موقعیت‌های بدنی و پیرامون را در لحظه حال میسر می‌سازد و پردازش‌های خودکار افسردگی و عدم نشاط ذهنی را کاهش می‌دهد و به زعم دیویدسون و همکاران (۲۰۱۷) مراقبه ذهن آگاهی موجب فعال شدن ناحیه‌ای از مغز می‌شود که باعث ایجاد عواطف مثبت و اثرهای سودمند و نشاط ذهنی در کارکرد ایمن‌سازی بدن می‌شود.

به نظر می‌رسد تمرین‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، با افزایش آگاهی افراد نسبت به لحظه حال، از طریق فونونی مثل توجه به تنفس و بدن، و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر داشته و باعث لذت بردن فرد از لحظه و شادی و نشاط ذهنی آزمودنی‌ها می‌گردد.

با توجه به نتایج به‌دست آمده بر اساس فرضیه‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود براساس یافته‌های این پژوهش برنامه ریزان و روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند از آموزش روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی برای نشاط ذهنی دانش‌آموزان بهره‌جویند. براساس یافته‌های این پژوهش برنامه‌ریزان و روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند از خودتنظیمی برای نشاط ذهنی دانش‌آموزان بهره‌جویند. به خانواده‌ها بالاخص والدین پیشنهاد می‌شود کتاب‌های روان‌شناختی مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی و خودتنظیمی را در اختیار فرزندان خود قرار دهند و باهم نسبت به مطالعه و عمل به دستورات آن مبادرت ورزند. والدین در کلاس‌های روان‌شناسی ذهن آگاهی و خودتنظیمی به همراه فرزندان خود شرکت نمایند. براساس یافته‌های این پژوهش برنامه‌ریزان و روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند از آموزش روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی و خودتنظیمی برای افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان بهره‌جویند. از آنجا که آموزش روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی بیش از روش آموزش خودتنظیمی بر افزایش نشاط دانش‌آموزان تأثیر دارد، لذا برنامه‌ریزان، روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند از روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی بیش از روش آموزش خودتنظیمی در افزایش نشاط دانش‌آموزان بهره‌جویند.

در تبیین این فرضیه باید گفت افراد دارای خودتنظیمی، با تأکید روی اثبات توانایی خود در مقایسه با دیگران و اینکه توانایی‌شان نسبت به دیگران چگونه مورد قضاوت قرار می‌گیرد، می‌دانند. چنانچه شایستگی و خودکارآمدی را پیش‌آیند نشاط ذهنی بدانیم، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم این گونه افراد که ارزیابی مثبتی از شایستگی خود در پیشرفت (در مقایسه با دیگران) دارند، دارای روحیه نشاط هستند (نریمانی، خشنودنای چماچائی، زاهد و ابوالقاسمی، ۱۳۹۵). همچنان که نظریه دسی و ریان (۲۰۰۰) نیز بر این فرض است که در صورت برآورده شدن سه نیاز استقلال، شایستگی و پیوستگی، افراد به رشد و سلامت روانی مطلوب دست می‌یابند. همچنین براساس نظریه خودتعیینی دسی و ریان (۱۹۸۵) عمل براساس اراده منجر به برآورده شدن سه نیاز اساسی استقلال، شایستگی و پیوستگی می‌شود و ارضاء این نیازها نشاط ذهنی را در پی دارد. یادگیری خودتنظیمی یکی از مهم‌ترین عوامل شناختی است که پیامدهای ارزشمندی در فرآیند یادگیری و آموزش دارد. یادگیری خودتنظیمی مؤلفه‌های مؤثری در ارتقای سطح استانداردهای تحصیلی افراد جامعه است و کاربرد آن به طور منظم سبب گرایش افراد برای دستیابی به اهداف یادگیری بالاتر و بیشتر می‌گردد.

نتایج نشان داد اثربخشی آموزش روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان دختر متفاوت است. کلمانسکی، کورتیس، مکلافین و نولن هوسکما (۲۰۱۷) در بررسی رابطه بین خودتنظیمی هیجانی و نشاط ذهنی به این نتیجه رسیده‌اند که نوجوانانی که از علائم افسردگی و عدم نشاط ذهنی برخوردارند، آگاهی هیجانی و خودتنظیمی هیجانی کمتری را گزارش می‌کنند که با نتایج این فرضیه مطابقت دارد. تصور می‌شود که وقتی فرد به سازه‌های ذهن آگاهی دست یابد، بهزیستی و سلامت جسمی، روانی و هیجانی را بهبود بخشیده و به فرد این امکان را می‌دهند تا بر رفتارهای خود کنترل داشته باشد. رایج‌ترین روش آموزش ذهن آگاهی، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس است که به شکل برنامه کاهش استرس (و برنامه آرامش آموزی شناخته می‌شود. پژوهش‌ها از این نتایج حمایت کردند که برنامه آموزش روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند اثرات مثبتی بر مؤلفه‌های مختلف مانند نشاط ذهنی داشته باشد. طبق نظریه بایرون (۲۰۱۶) بهبود میزان ذهن آگاهی در افراد میزان تاب‌آوری فرد

## ملاحظات اخلاقی

## پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

## حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

## مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشتند.

## تعارض منافع

بنابراین اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

## منابع

پینتریچ، پل و شونک، دیل. (۲۰۱۶). انگیزش در تعلیم و تربیت (نظریه، تحقیقات و کاربردها). مترجم: مهرناز شهرآرای (۱۳۹۸). چاپ چهارم، ناشر: علم.

حسن نیا، سمیه؛ صالح صدق‌پور، بهرام و دماوندی، مجید ابراهیم. (۱۳۹۳). مدل یابی رابطه ساختاری هوش هیجانی و شادکامی با واسطه‌گری خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۶(۲)، ۳۲-۶۰.

حسین خانزاده، عباسعلی و محمدی، حاتم. (۱۳۹۴). نقش ظرفیت خودمهارگری و خودنظم بخشی در تبیین شادزیستی دانشجویان. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۴)، ۱۱۸-۹۷.

حق‌بین، فاطمه و شیخ الاسلامی، رضیه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس بهزیستی مدرسه: نقش واسطه‌ای سبک‌های خودتنظیمی هیجانی. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۶(۳۵)، ۵۲-۲۳. [Doi:10.22111/jeps.2019.4986]

سلیمان نژاد، اکبر و حسینی نسب، داوود. (۱۳۹۱). تاثیر تعاملی آموزش راهبردهای خودتنظیمی و سبک‌های شناختی دانش‌آموزان بر عملکرد حل مسئله ریاضی. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۴(۲)، ۵۶-۸۱. [Doi: 10.22099/jsli.2013.1577]

شکیبا، منصور و ضیایی، مریم. (۱۳۹۱). مقایسه سلامت روان دختران دانش‌آموز تحت سرپرستی مراکز شبانه‌روزی بهزیستی با دختران دانش‌آموز دبیرستان دانشگاه در شهر زاهدان. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ۱۴(۲)، ۵۶-۶۰.

<https://brieflands.com/articles/zjrms-93582.html>  
شیخ الاسلامی، رضیه و دفترچی، عفت. (۱۳۹۴). پیش‌بینی نشاط ذهنی دانش‌آموزان بر اساس جهت‌گیری‌های هدف و نیازهای اساسی روانشناختی. *مجله روانشناسی*، ۱۹(۲)، ۱۴۷-۱۴۷.

<https://www.sid.ir/FileServer/JF/61513947403.pdf>  
صادقیان، فرهاد. (۱۳۸۶). شادی چیست؟ شادمان کیست؟. *نشریه پیوند*، ۳۴۱، ۲۱-۲۰.

میری، تهمنه و منصور، احمد. (۱۳۹۸). مقایسه درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و آموزش نوروفیدبک بر نشانگان بالینی اختلال اضطراب فراگیر: یک مطالعه کارآزمایی بالینی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، ۲۱(۲)، ۸-۱.

<http://goums.ac.ir/journal/article-1-3351-fa.html>  
نریمانی، محمد؛ نوری، رویا و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی اثر بخشی راهبردهای آگاهی‌واچ‌شناختی و چند حسی فرنالد بر پیشرفت مهارت‌های خواندن و درک مطلب دانش‌آموزان نارساخوان. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۳)، ۱۲۰-۱۰۴. [http://jld.uma.ac.ir/article\_281.html]

نریمانی، محمد؛ خشنودی‌ای چماچانی، بهنام؛ زاهد، عادل و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۵). مقایسه‌ی باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان پسر نارساخوان، نارسانویس، نارسا حساب و عادی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۵(۴)، ۱۰۷-۸۷. [http://jld.uma.ac.ir/article\_434.html]

References:

- Bowns, C. N., & Marlatt, G.A. (2011). Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: a clinician's guide. New York: Guilford press.
- Dawood, E., Ghadeer, H.A., Mitsu, R., Almutary, N., & Alenezi, B. (2016). Relationship between test anxiety and academic achievement among undergraduate nursing students. *Journal of Education and Practice*, 7(2), 57-65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1089777>
- Hagbin, F., & Sheikholeslami, R. (2019). The effectiveness of harm reduction training and matrix intervention program on academic procrastination in Harmed female students from relationship with opposite sex. *Journal of Educational Psychology Studies*, 16(35), 23-52. (Persian). [Doi: 10.22111/jeps.2019.4986]
- Hassan Nia, S., Saleh Sadeghpour, B., & Damavandi, M. I. (2014). Modeling the structural relationship between emotional intelligence and happiness with mediation of academic self-efficacy and self-regulation. *Learning Education Studies*, 6 (2), 32-60. (Persian)
- Horton- Deutsch, L., & Sars, M. (2018). Mindfulness: overcoming intractable conflict. *Archives of Psychiatric Nursing*, 17(4), 186-193. [Doi:10.1016/S0883-9417(03)00089-X]
- Hossein Khanzadeh, A.A., Taher, M., & Mohammadi, H. (2016). The role of self-control capacity and self-regulation in explaining of happiness in students. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 11(4), 97-118. (Persian) [Doi: 10.22051/psy.2016.2185]
- Jaggi, P. & Kaushik, V. (2011). Predicting Happiness in Urban males and females Through Perception of resource adequacy. *Studies on Home and Community Science*, 5(1), 39-44
- Miri Sargazi, T., & Mansouri A. (2019). Comparison of the effectiveness of mindfulness based on stress reduction therapy and neurofeedback training on the clinical symptoms of individual with generalized anxiety disorder: A clinical trial study. *Journal of Gorgan University of Medical Sciences*, 21 (2), 1-8. <http://goums.ac.ir/journal/article-1-3351-fa.html>
- Narimani, M., & Nori, R., & Abolghasemi, A. (2015). Comparison of the effectiveness of phonological awareness strategies and Fernald multi-sensory to improve reading skill and comprehension of dyslexia students. *Journal of Learning Disabilities*, 4(3), 104-120. (Persian) [http://jld.uma.ac.ir/article\\_281.html?lang=en](http://jld.uma.ac.ir/article_281.html?lang=en)
- Narimani, M., Khoshnoodnia chomachaei, B., Zahed, A., & Abolghasemi, A. (2016). A compare motivational beliefs and self-regulation learning strategies in boy students with dyslexia, dysgraphia, dyscalculia and normal. *Journal of Learning Disabilities*, 5(4), 87-107. (Persian) [http://jld.uma.ac.ir/article\\_434.html?lang=en](http://jld.uma.ac.ir/article_434.html?lang=en)
- Pintrich, P., & Schonck, D. (2016). Motivation in education (theory, research and applications). Translator: Mehrnaz Shahrarai (2019). Fourth Edition, Publisher: Alam. (Persian)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego-depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Journal of Environmental Psychology*, 2(2) ,702-717. [Doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x]
- Sadeghian, F. (2008). What is happiness? Who is happy? *Journal of Transplantation*, 341, 21-20.
- Shakiba, M., & Ziai, M. (2012). Comparative study of mental health of female students living in dormitories of welfare organization and university of Sistan & Balouchestan. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences (ZJRMS)*, 14(2), 56-60. (Persian) <https://brieflands.com/articles/zjrms-93582.html>
- Sheikholeslami, R., & Daftarchi, E. (2015). The prediction of students' subjective vitality by goal orientations and basic psychological needs. *Journal of Psychology*, 19(2), 147-174. (Persian) <https://www.sid.ir/FileServer/JF/61513947403.pdf>
- Soleimannejad, A., & Hosseini Nasab, D. (2012). The interactive effect of teaching students self-regulation strategies and cognitive styles on the performance of mathematical problem solving. *Education and Learning Studies*, 4 (2), 56-81. (Persian) [Doi:10.22099/jsli.2013.1577]