



## تأثیر دانش هیجانی بر نشاط ذهنی با توجه به نقش میانجی ذهن آگاهی در دانش آموزان

محمد کرمی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور واحد جوانرود، کرمانشاه، ایران

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، تأثیر دانش هیجانی بر نشاط ذهنی با توجه به نقش میانجی ذهن آگاهی در دانش آموزان می‌باشد. روش تحقیق توصیفی همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر جوانرود بود (۵۳۲۰ نفر) که با استفاده از فرمول کوکران، تعداد ۳۵۷ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب و به روش نمونه گیری غیراحتمالی در دسترس، پرسشنامه بین دانش آموزان توزیع شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی (FFMQ)، مقیاس نشاط ذهنی حالتی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) و پرسشنامه آگاهی هیجانی (ریفی و همکاران، ۲۰۰۷) بود. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها به تأیید استاد راهنما و جمعی از اساتید روانشناسی دانشگاه پیام نور جوانرود رسید. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌های فوق به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۵، ۰/۷۶ محاسبه شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که بین دانش هیجانی و نشاط ذهنی دانش آموزان با توجه نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی رابطه وجود دارد.

**واژگان کلیدی:** ذهن آگاهی، دانش هیجانی، نشاط ذهنی، دانش آموز



## مقدمه

دانش هیجانی اشاره به توانمندی فرد در خواندن نشانه‌های هیجانی و تشخیص حالات هیجانی و موقعیت‌هایی که هیجان در آن مناسب باشد، دارد (حصار سرخی و همکاران، ۱۳۹۵). مفهوم دانش هیجانی برای تو صیف همپوشانی بین حوزه‌های احساسات و شناخت برای درک عملکرد واقعی حافظه، تصمیم‌گیری و خلاقیت بسیار مهم است (Miller et al, 2005). دانش هیجانی اساتید در مدارس و در ارتباط با دانش آموزان، از تجربیات هیجانی و عاطفی وی در رابطه با خود شخص، دیگران (مثلاً دانش آموزان، همکاران) و زمینه اجتماعی و سیاسی وسیعتری که آموزش و یادگیری در آن رخ می‌دهد حاصل می‌شود. رافائل بیسکرا<sup>۱</sup> در مورد دانش هیجانی به آگاهی هیجانی اشاره دارد، یعنی در باره دانش هیجانی خود و دیگران صحبت می‌کند. دیگران می‌توانند در این مورد دانش آموزان باشند. دانش هیجانی و معلمان به عنوان ظرفیت آنها برای شناخت احساسات خود و دانش آموزان خود در طول تدریس تعریف می‌شود. داشتن دانش هیجانی به معنای آگاهی از احساساتی است که در کلاس تجربه می‌کنیم و دانستن اینکه چه چیزی آنها را به وجود می‌آورد (González, 2018).

نشاط یکی از نیازهای اساسی انسان است و به لطف این احساس، افراد احساس امنیت و موفقیت بیشتری می‌کنند. خوشبختی یک احساس و پاداش است که پس از یک کار موفق احساس می‌شود. این می‌تواند به عنوان خوشبختی تعریف شود که فرد احساس کمال کند و از زندگی خود لذت ببرد. نشاط ذهنی که به عنوان بهزیستی ذهنی در روانشناسی تعریف می‌شود، همانند نیازهای فیزیولوژیکی برای افراد یک نیاز مهم است (Yalcin, 2020)، نشاط ذهنی را می‌توان به دو طریق تعریف کرد: رویکرد لذت جویانه و رویکرد توسعه‌گرا با توجه به رویکرد لذت جویانه؛ این حالت عاطفی است که وقتی احساسات منفی (عصبانیت، ترس، ناراحتی و غیره) کمتر تجربه می‌شوند و احساسات مثبت با تجربه شدیدتر و جلب رضایت کافی از زندگی تجربه می‌شوند. با توجه به رویکرد توسعه محور؛ این تعریف مربوط به این واقعیت است که فرد با استفاده از پتانسیل و قدرت خود به مثبت‌ترین حالت به خود پی می‌برد و با داشتن فضیلت معنایی را در زندگی پیدا می‌کند و با آن احساس خوشحالی و نشاط می‌کند و به آینده و زندگی خود بیشتر امیدوار است (Koydemir & Mısır, 2015).

یکی از عواملی دانش هیجانی و نشاط ذهنی بر آن تاثیرگذار است، ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی مهارتی است که به افراد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده‌اند، دریافت کنند. وقتی اشخاص به زمان حال آگاه می‌شوند، دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی‌کنند (نجاتی، ۱۳۹۷). منظور از ذهن آگاهی این است که افراد با کنجکاوی، دلسوزی، پذیرش و شفافیت توجه خود را به لحظه کنونی معطوف می‌کنند. لذا، ذهن آگاهی شامل توجه افراد به طور هدفمند و غیر قضاوتی به حوادث داخلی و خارجی است که در آن

<sup>1</sup>. Rafael Bisquerra



لحظه رخ می دهد و به احساسات، افکار، رفتارها و حواس آنها در حال حاضر با پذیرش نزدیک می شود (ASICI et al, 2020).

بنابراین، ذهن آگاهی شیوه‌ای است برای پرداختن توجه یا مدیریت فکر که امروزه بیشتر محققین آن را به مراقبه شرقی ارتباط داده و آن را به عنوان «توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه» توصیف کرده‌اند. همچنین به عنوان پرداختن توجه به یک شیوه خاص در زمان حال، و بدون قضاوت و توانایی معطوف ساختن توجه به گونه‌ای که بتوان از طریق تمرین‌های مراقبه آن را پرورش داد. این شیوه خاص تحت عنوان خود-تنظیمی توجه از یک لحظه به لحظه دیگر تعریف شده است. متون معاصر ذهن آگاهی، تمرینات متنوعی را جهت فراگیری مهارت‌های مراقبه‌ای معرفی کرده است. افراد ترغیب می‌شوند تا به تجربه‌های درونی خود در هر لحظه، همچون حس‌های بدنی، افکار و احساسات توجه کنند. همچنین توجه کردن به جنبه‌های محیطی نظیر مناظر و صداها مورد ترغیب قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجان‌ها و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند (مدنی و حجتی، ۱۳۹۴). بنابراین، ذهن آگاهی دانش آموزان را قادر می‌سازد تا سرعت افکار، شنیدن، برقراری ارتباط و تمرکز را افزایش دهند. به عنوان مثال، ذهن آگاهی انتقال از یک ذهنیت زنده ماندن را درک می‌کند و از یک موقعیت به عنوان تهدیدی برای چشم‌انداز چالش محور استفاده می‌کند. یک دیدگاه چالش محور به فرد اجازه می‌دهد مشکلات را به جای تهدید، به عنوان چالش ببیند، بنابراین امید و چشم‌انداز فرصت را امکان‌پذیر می‌کند (Hensley, 2018).

دانش آموزان سرمایه‌های اصلی جامعه هستند و به دلیل نیرو و انرژی خاصی که دارند از اهمیت بالایی برخوردارند. و با توجه به مشکلات، دانش آموزان برای داشتن زندگی سالم، باید قدرت تحمل بالایی برای مواجهه با مشکلات را داشته باشند شناسایی متغیرهایی که بتواند به دانش آموزان کمک کند، سطح تنیدگی چالش‌های ذهنی و نیازهای مختلف روانی را نظارت کنند و عملکردهای تحصیلی بهتری داشته باشند، ارزشمند می‌باشد (افشون، ۱۳۹۰). یکی از متغیرهایی که می‌تواند تحمل دانش آموزان را در مواجهه با مشکلات و پریشانی‌ها و افزایش نشاط و خوشحالی و از همه مهمتر تنظیم دانش و هیجان‌ها بالا ببرد، ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی به عنوان یک عامل مهم که زمینه‌ساز رفتارهای سلامتی است، و به نوبه خود نتایج سلامتی را بررسی کرده است، تعریف شده است. ذهن آگاهی به عنوان توانایی جلب توجه هدفمند فرد به تجربه لحظه‌ای حاضر با پذیرش، عدم قضاوت و عدم واکنش شناخته می‌شود. مشخص شده است که سطح بالاتری از ذهن آگاهی با سلامت جسمی بهتر همراه است (Sala et al, 2020). بنابراین، ذهن آگاهی روشی بسیار مؤثر و کارآمد جهت بازیابی آرامش در اوج تنش و ایجاد نشاط ذهنی است و در رفع استرس و افزایش خلاقیت، تقویت حافظه و ضریب هوشی تأثیر خارق العاده‌ای دارد (غلامی ۱۳۹۱). با توجه به اینکه یکی از مسائل مهم برای دانش آموزان کسب دانش هیجانی و نشاط ذهنی در برابر مشکلات و ناامیلات زندگی روزمره و تصمیم‌گیری در مقاطع مختلف زندگی است تا بتواند به نحو سازگارانه‌ای در موقعیت‌های مختلف رفتار کند و در مواجهه به مسائل تازه دچار پریشانی نشود،



ذهن آگاهی به افراد کمک می کند بر محیط تسلط و آگاهی و درک واقع بینانه ای از موقعیت داشته باشند و با آگاهی قصدمندانه و خودداری از قضاوت و تمرکز به لحظه کنونی به موقعیت واکنش نشان دهند، آستانه تحمل خود را بالا ببرند و سطح پایینی از پاسخ های هیجانی را از خود نشان دهند. دانش آموزان برای آرامش و نشاط درونی و ذهنی و کسب دانش هیجانی و دور کردن نگرانی ها و اضطراب ها لازم است تا با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه ای عمیق برقرار کنند. نمود عملی این مفهوم را برخی با تمرین های همراه با تمرکز کردن به حواس پنج گانه و درک عمیق و با آرامش لحظه ها و جریان ذهن آگاهی احساس می کنند (قربانپور، ۱۳۹۵).

در سال های اخیر، تشخیص داده شده است که معلمان نه تنها باید آموزش رسمی ارائه دهند بلکه باید مسئولیت نیازهای اجتماعی عاطفی دانش آموزان را نیز بر عهده داشته باشند. دانش آموزان چالش هایی را تجربه می کنند که بر توانایی آن ها در تمرکز، تنظیم احساسات دشوار و ایجاد انعطاف پذیری تأثیر می گذارد. استرس مداوم می تواند مضر باشد و تأثیرات منفی بر روی مغز بگذارد و در نتیجه مشکلات تحصیلی و اجتماعی ایجاد کند. آموزش ذهن آگاهی می تواند این تأثیرات منفی را معکوس کرده و ساختار مغز را به سمت بهتر تغییر دهد. به همین خاطر، ذهن آگاهی به عنوان توجه به لحظه حال به شیوه ای غیر داوری تعریف شده است (Lo et al, 2014). تحقیقات نشان می دهند که آموزش ذهن آگاهی در مدارس باعث افزایش تمرکز و توجه دانش آموزان می شود، خودتنظیمی احساسات دشوار را بهبود می بخشد، شور و هیجان و نشاط ذهنی را در میان دانش آموزان برمی انگیزاند و مهارت های اجتماعی مثبت را ایجاد می کند. بنابراین اجرای آموزش ذهن آگاهی در مدارس برای حمایت از افراد دارای موفقیت تحصیلی و اجتماعی و همچنین افزایش رفاه بسیار حیاتی است. ذهن آگاهی به عنوان یک حالت ذهنی و آگاهی از افکار و احساسات ما در لحظه فعلی بدون قضاوت تعریف می شود. بنابراین، تمرین حضور در لحظه حاضر فرصتی را برای مشاهده و پذیرش تجربیات و احساساتی که فرد احساس می کند فراهم می کند و باعث می شود که فرد بر دانش هیجانی واقف آید (Cardinal, 2014). لذا، با توجه به این مهم و نقش ذهن آگاهی در ارتقاء نشاط ذهنی و دانش هیجانی دانش آموزان در مدارس و اهمیت آن در فرآیند آموزش، لزوم انجام پژوهش در این حوزه بیشتر احساس می شود. لذا پژوهش حاضر بدنبال پاسخگویی به این مسئله است که آیا دانش هیجانی با توجه به نقش میانجی ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی در دانش آموزان مقطع متوسطه تأثیری دارد؟

## روش تحقیق

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و از لحاظ هدف، کاربردی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر جوانرود به تعداد ۵۳۲۰ نفر بود. جهت تعیین حجم نمونه با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه کوکران، تعداد ۳۵۷ نفر به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شد و به روش نمونه گیری غیراحتمالی در دسترس پرسشنامه بین جامعه آماری توزیع شد.

ابزار گردآوری داده ها شامل سه پرسشنامه بود:





۱- پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ<sup>1</sup>): توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶)، جهت آشکار کردن جنبه‌های احتمالی سازه ذهن آگاهی، این ابزار را با تلفیق ابزارهای موجود سنجش ذهن آگاهی شامل مقیاس آگاهی از توجه (MASS)، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI)، مقیاس ذهن آگاهی عاطفی و شناختی (CAMS) و پرسشنامه ذهن آگاهی (MQ) ساخته شد. پرسشنامه مذکور از ۳۹ گویه بوده که آزمودنی‌ها براساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان می‌کنند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد که هر چه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است. بائر و همکاران (۲۰۰۶) ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی آن را در نمونه آمریکایی مناسب گزارش کردند. نتایج تحلیل عاملی پنج عامل را شناسایی کرده‌اند که جنبه‌های مختلف ذهن آگاهی را ارزیابی می‌کند. این عوامل شامل مشاهده، توصیف عمل از روی آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجربه درونی، و عدم واکنش به تجربه درونی است. عامل مشاهده در برگرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها می‌باشد. توصیف به نامگذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط می‌شود، عمل توأم با هوشیاری در برگرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. عدم قضاوت در مورد تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و عدم واکنش به تجربه درونی اجازه آمدورفت به افکار و احساسات درونی است بی‌آنکه فرد در آن‌ها گیر کند.

۲- پرسشنامه نشاط ذهنی: به منظور اندازه‌گیری نشاط ذهنی از مقیاس نشاط ذهنی حالتی<sup>۲</sup> (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) استفاده شد، که انرژی و نشاط کنونی فرد را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس دارای ۷ گویه است و به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از بسیار مخالفم (۱) تا بسیار موافقم (۵) نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس از ۷ تا ۳۵ است. آزمودنی‌هایی که در این مقیاس نمرات بیشتری کسب کنند، به معنای آن است که نشاط ذهنی بیشتری دارند. میزان پایایی مقیاس نشاط ذهنی با استفاده از روش آلفای کرونباخ در پژوهش یوسل<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۴) برابر ۰/۸۴ روایی آن با استفاده از محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل، در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۷۴ گزارش شده است. شیخ الاسلامی و دفترچی (۱۳۹۴) در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی این مقیاس را در ایران ۰/۸۹ گزارش کردند و از طریق محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل مقیاس نشاط ذهنی، روایی آن را بررسی و دامنه ضرایب را از ۰/۵۷ تا ۰/۸۶ به دست آوردند.

۳- پرسشنامه آگاهی هیجانی (ریفی و همکاران، ۲۰۰۷): پرسشنامه آگاهی هیجانی توسط ریفی و همکاران (۲۰۰۷) بر اساس مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو (باگی و همکاران، ۱۹۹۴) جهت سنجش چگونگی احساس یا

1. Five Facet Mindfulness Questionnaire

2. State Subjective Vitality Scale

3. Uysal



ادراک کودکان و نوجوانان در مورد احساساتشان توسعه داده شده است. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت یک طیف لیکرت سه گزینه‌ای درست، تا محدودی درست و نادرست و از ۱ تا ۳ نمره است. این پرسشنامه شامل ۶ خرده مقیاس توانایی تمایز قائل شدن میان هیجانات با ۷ سؤال، توانایی به اشتراک گذاشتن احساسات با ۳ سؤال، توانایی پنهان نکردن هیجانات با ۵ سؤال، خودآگاهی جسمی (بدنی) با ۵ سؤال، توجه کردن به هیجانات دیگران با ۵ سؤال و توانایی تحلیل هیجانات با ۵ سؤال می‌باشد. پایایی و روایی این پرسشنامه توسط ریفی و همکاران (۲۰۰۹) بر روی ۷۰۶ کودک و نوجوان هلندی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج گویای این بود که پایایی خرده مقیاس‌های توانایی تمایز قائل شدن میان هیجانات، توانایی به اشتراک گذاشتن احساسات، توانایی پنهان کردن هیجانات، خودآگاهی جسمی، توجه کردن به هیجانات دیگران و توانایی تحلیل هیجانات به ترتیب برابر با ۰/۶۷، ۰/۶۸، ۰/۶۸، ۰/۶۴، ۰/۶۵ و ۰/۶۵ بود. ریفی و همکاران (۲۰۰۹) با استفاده از تحلیل عاملی ساختار ۶ عاملی پرسشنامه را تایید کرد. غلامرضا و صابری (۱۳۹۷)، در پژوهش خود روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند و آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را برابر با ۰/۷۸ گزارش کردند. همچنین به منظور بررسی روایی سازه پرسشنامه از هر دو روش تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی استفاده کردند که نتایج هر دو تحلیل از ساختار شش عاملی پرسشنامه حمایت کرد.

تجزیه تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی صورت گرفت. در بخش آمار توصیفی ابتدا به مشخصات دموگرافیک نمونه آماری پرداخته شد و سپس از شاخص‌های آمار توصیفی، میانگین، میانه، انحراف استاندارد، واریانس تهیه و تنظیم شد. در سطح آمار استنباطی از آزمون‌های کلموگرف اسمیرونوف؛ همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر و مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. از مدل معادلات ساختاری برای برازش مدل مفهومی پژوهش استفاده شد. تجزیه تحلیل اطلاعات در بخش آمار توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم‌افزار Spss ویرایش ۲۵ و نرم افزار SmartPls ویرایش ۲ انجام شد.

### یافته‌ها

توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها در جدول ۱ نشان داده شده است. طبق جدول، بیشترین گروه پاسخ دهندگان خانم‌ها (۵۲/۹ درصد) و بیشترین دانش آموزان پاسخ دهنده به پرسشنامه‌ها مربوط به پایه دوم متوسطه (۵۸ درصد) بود.

جدول ۱: توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

متغیر	فراوانی	درصد
جنسیت	خانم	۵۲/۹
	آقا	۴۷/۱
پایه تحصیلی	اول	۱۵/۱
	دوم	۵۸



۲۶/۹	۹۶	سوم	
------	----	-----	--

### برازش مدل اندازه گیری

برای بررسی برازش مدل اندازه گیری سه معیار پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا و میانگین واریانس به اشتراک گذاشته شده، استفاده می شود. برای سنجش پایایی مدل به بررسی پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ پرداخته شده است. نتایج در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲: مقادیر میانگین واریانس استخراج شده، آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی سازه‌های پژوهش

متغیرهای مکنون	آلفای کرونباخ CA	پایایی ترکیبی CR	میانگین واریانس استخراج شده AVE	نتایج
دانش هیجانی	۰/۷۱۷	۰/۷۱۲	۰/۷۵۸	تأیید شده
نشاط ذهنی	۰/۸۱۹	۰/۷۹۵	۰/۵۶۵	تأیید شده
ذهن آگاهی	۰/۸۶۷	۰/۸۱۸	۰/۶۰۱	تأیید شده

مقدار AVE تمامی شاخص‌های مکنون پژوهش بیشتر از مقدار ۰/۵ است؛ بنابراین روایی همگرایی پرسشنامه پژوهش (مدل پژوهش) پذیرفتنی است. با توجه به اینکه مقادیر به دست آمده آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی هر یک از شاخص‌های پژوهش بیشتر از مقدار ۰/۷ است، همه شاخص‌های پژوهش از پایایی مناسبی برخوردار هستند؛ در نتیجه پایایی پرسشنامه پژوهش تأیید می شود. همچنین در قسمت روایی واگرا، میزان همبستگی یک سازه با شاخص‌هایش در مقابل همبستگی آن سازه با سایر سازه‌ها مقایسه می شود.

جدول ۳: ضریب همبستگی سازه‌های پنهان مدل پژوهش (برای تأیید روایی واگرایی)

سازه‌ها	خدمت‌رسانی	مشارکت	اطلاع‌رسانی
دانش هیجانی	۰/۸۸۲	----	----
نشاط ذهنی	۰/۴۹۸	۰/۷۶۸	----
ذهن آگاهی	۰/۷۸	۰/۷۰۶	۰/۵۴۳

همانطور که در نگاره ۳ مشاهده می شود، مقدار جذر AVE سازه‌های مشخص شده در نگاره، از مقدار همبستگی آن‌ها با سازه‌های دیگر بیشتر است، لذا می توان نتیجه گرفت که همبستگی سازه‌ها با شاخص‌هایش در مقابل همبستگی آن سازه با سایر سازه‌ها بیشتر است. بنابراین روایی واگرایی سازه‌های پنهان مدل پژوهش تأیید می شود.

### برازش مدل ساختاری

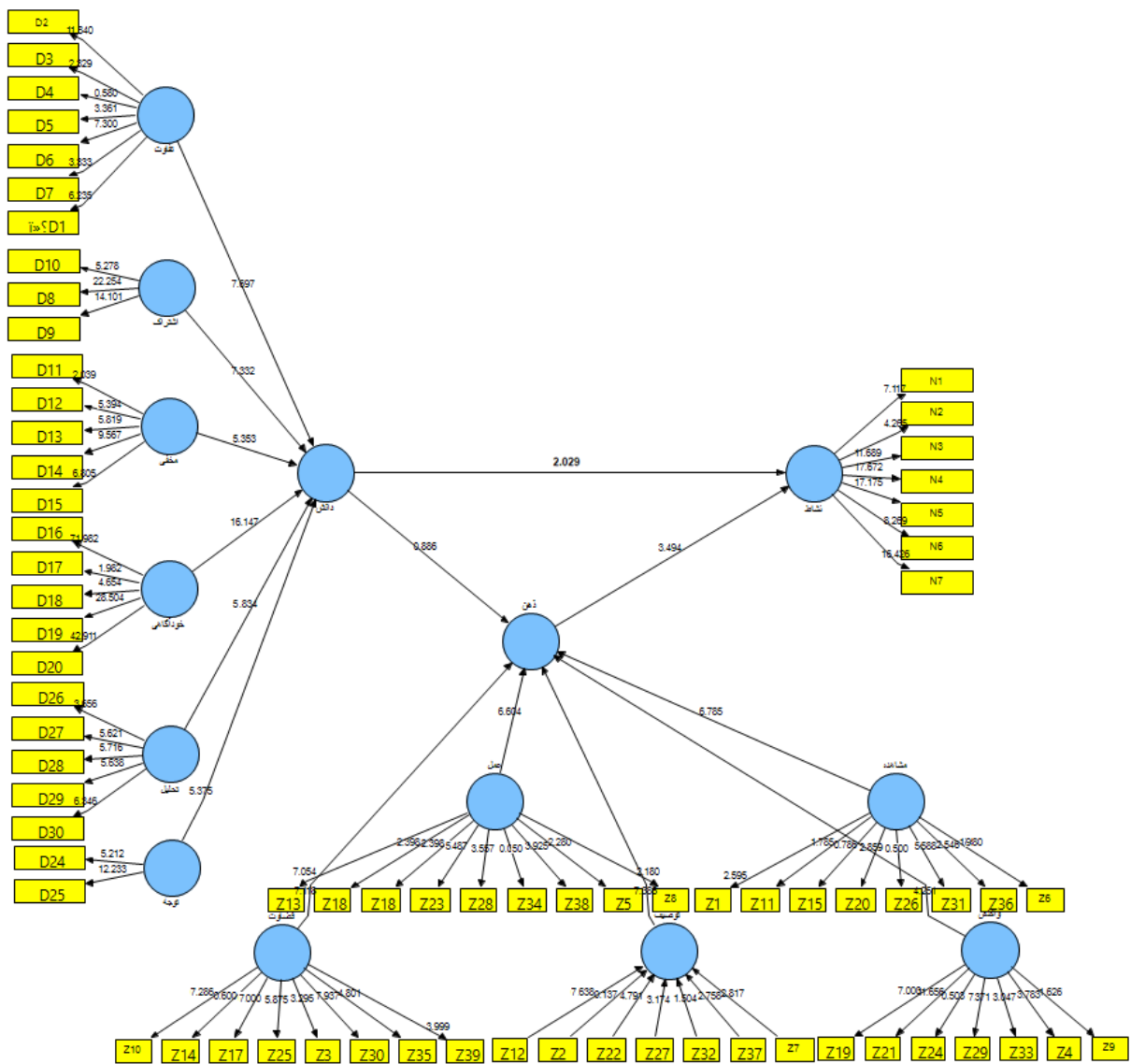
برازش مدل ساختاری در چهار مرحله به ترتیب زیر انجام شد:

- ضرایب معناداری Z (مقادیر t-values)
- معیار R Squares ( $R^2$ )
- معیار  $Q^2$  (Stone-Geisser Criterion)
- معیار GoF



### الف: برازش مدل ساختاری با استفاده از ضرایب معناداری z (مقادیر t-values)

اساسی ترین معیار برای بررسی برازش مدل ساختاری، ضرایب معناداری z می باشد. در مدل یابی معادلات ساختاری اگر مقدار آماره آزمون (t-values) هر متغیر، بزرگ تر از ۱/۹۶ باشد (در سطح خطای ۰/۰۵)، مدل از برازش خوبی برخوردار است؛ به عبارت دیگر تقریب معقولی از جامعه را دارد. پس از تعیین مدل اندازه گیری برای ارزیابی مدل مفهومی پژوهش و اطمینان یافتن از وجود یا عدم وجود رابطه علی میان متغیرهای پژوهش و بررسی تناسب داده های مشاهده شده با مدل مفهومی پژوهش، هریک از فرضیه های پژوهش پاسخ داده می شود.



شکل ۴-۱: سنجش ضرایب معناداری Z

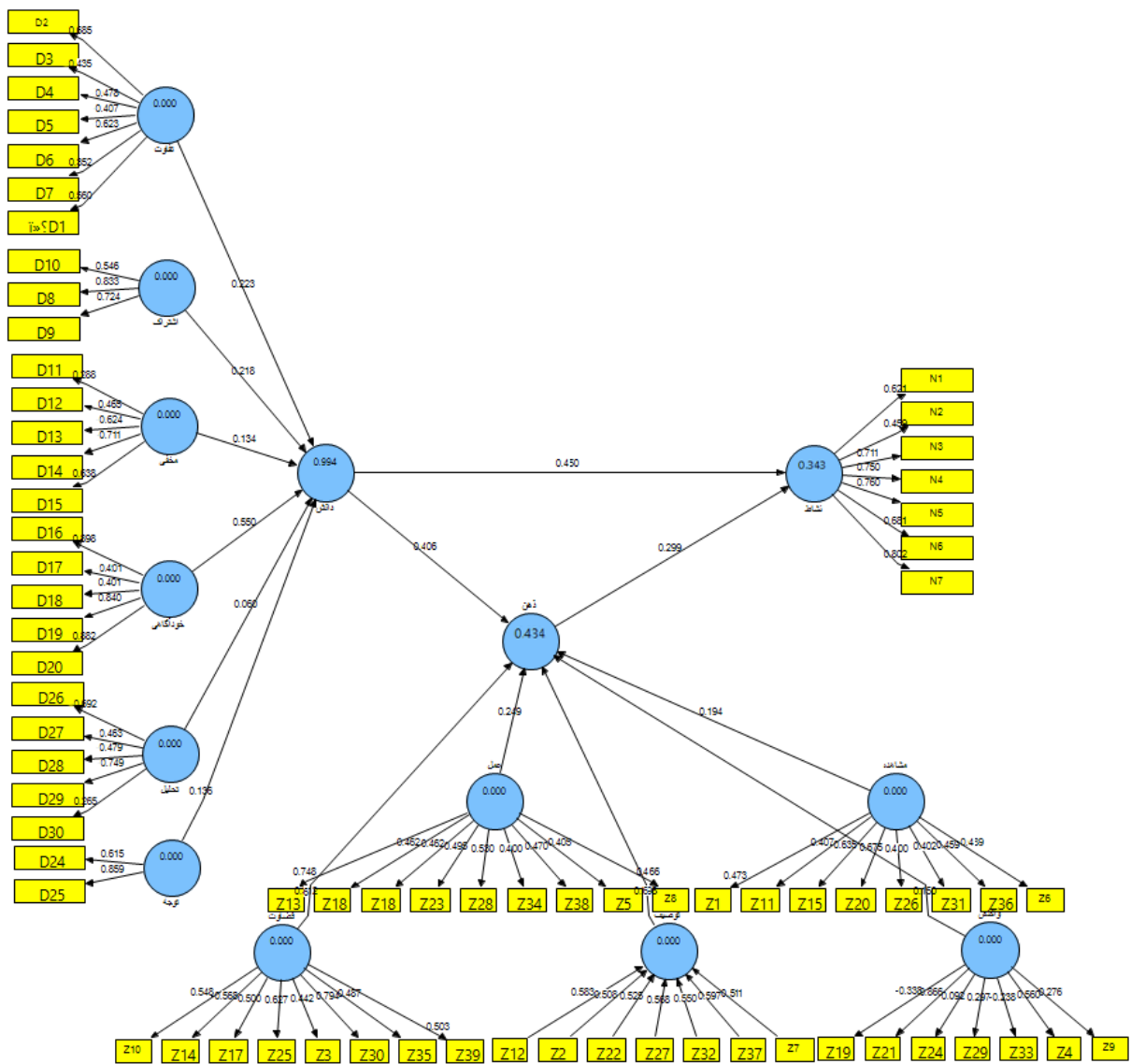
با توجه به شکل ۱، تمامی ضرایب معناداری z از ۱/۹۶ بیشتر است که این امر معنادار بودن تمامی سوالات و روابط میان متغیرها را در سطح اطمینان ۹۵٪ تأیید می کند.





### ب: معیار $R^2$

دومین معیار برای بررسی برازش مدل ساختاری در یک پژوهش، ضرایب  $R^2$  مربوط به متغیرهای پنهان درون‌زای (وابسته) مدل است. مقادیر  $R^2$  معیاری است که نشان از تأثیر یک متغیر برون‌زا بر متغیر درون‌زا دارد و سه مقدار ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ به عنوان مقدار ملاک برای مقادیر ضعیف، متوسط و قوی  $R^2$  در نظر گرفته می‌شود. همان‌گونه که مدل شکل ۲ نشان می‌دهد، مقادیر  $R^2$  مربوط به دو متغیر درون‌زای مدل (ذهن آگاهی: ۰/۴۳۴؛ و نشاط ذهنی: ۰/۳۴۳) از مقدار متوسط یعنی ۰/۳۳ بیشترند که نشان از برازش مناسب مدل ساختاری دارد.



۱- شکل ۴-۲: سنجش معیار  $R^2$

### ج: معیار اندازه تأثیر ( $F^2$ )



این معیار، شدت رابطه میان سازه‌های مدل را تعیین می‌کند و مقادیر ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ به ترتیب نشان‌دهنده اندازه تأثیر کوچک، متوسط و بزرگ یک سازه بر سازه‌های دیگر است. برای محاسبه معیار اندازه تأثیر دانش هیجانی بر ذهن آگاهی، باید ابتدا مدل حاوی این دو متغیر را اجرا و مقدار  $R^2$  متغیر ذهن آگاهی را محاسبه نمود، سپس متغیر دانش هیجانی را از مدل حذف و این بار با اجرای مدل را بدون این متغیر، مقدار  $R^2$  متغیر ذهن آگاهی را محاسبه نمود. سپس طبق فرمول کوهن، اندازه تأثیر دو متغیر با فرمول زیر محاسبه می‌شود:

$$f^2 = \frac{R^2y(x\text{included}) - R^2y(x\text{excluded})}{1 - R^2y(x\text{included})}$$

با توجه به اینکه متغیر ذهن آگاهی از دو متغیر دانش هیجانی و نشاط ذهنی تأثیر می‌پذیرد، از این رو مقدار اندازه تأثیر دو عامل مورد بررسی قرار می‌گیرد. اندازه تأثیر دانش هیجانی بر ذهن آگاهی با توجه به مقدار  $R^2$  برابر با ۰/۱۶۱، به ترتیب زیر است:

$$f^2 = \frac{R^2y(x\text{included}) - R^2y(x\text{excluded})}{1 - R^2y(x\text{included})} = \frac{0.343 - 0.161}{1 - 0.343} = 0.279$$

همچنین اندازه تأثیر دانش هیجانی بر ذهن آگاهی با توجه به مقدار  $R^2$  برابر با ۰/۱۲۳، به ترتیب زیر است:

$$f^2 = \frac{R^2y(x\text{included}) - R^2y(x\text{excluded})}{1 - R^2y(x\text{included})} = \frac{0.349 - 0.123}{1 - 0.349} = 0.347$$

با توجه به حاصل شدن مقدار ۰/۲۷۹ و ۰/۳۴۷ برای اندازه تأثیر دانش هیجانی و ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی، تأثیر متوسط دو متغیر برونزا و بارزش مناسب مدل ساختاری پژوهش تأیید می‌شود.

#### د: معیار $Q^2$ (Stone-Geisser Criterion)

این معیار، قدرت پیش‌بینی مدل را مشخص می‌سازد و در صورتی که مقدار  $Q^2$  در مورد یک سازه درون‌زا سه مقدار ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را کسب نماید، به ترتیب نشان‌دهنده قدرت پیش‌بینی ضعیف، متوسط و قوی سازه یا سازه‌های برونزای مربوط به آن را دارد.

جدول ۴: سنجش معیار  $Q^2$  نشاط ذهنی و ذهن آگاهی

1- SSE/SSO	SSE	SSO	سازه
۰/۱۹۲	۱۲۹۲/۹	۱۶۰۰	نشاط ذهنی
۰/۲۶۷	۸۷۹/۲	۱۲۰۰	ذهن آگاهی

از آنجایی که مقدار  $Q^2$  سازه‌های درونزای نشاط ذهنی (۰/۱۹۲) و ذهن آگاهی (۰/۲۶۷) می‌باشد، دو متغیر درون‌زا، قابلیت قوی پیش‌بینی مدل و برازش مناسب مدل ساختاری را تأیید می‌کند.



### ۵: برازش مدل کلی (معیار GoF)

مدل کلی شامل دو بخش مدل اندازه‌گیری و ساختاری می‌شود و با تأیید برازش آن، بررسی برازش در یک مدل کامل می‌شود. جهت برازش مدل کلی، تنها از یک معیار به نام GOF استفاده می‌شود. این معیار از طریق فرمول زیر محاسبه می‌شود:

$$GoF = \sqrt{\text{Communalities} \times R^2}$$

مقدار Communalities از میانگین اشتراکی دو متغیر پنهان مرتبه اول (نشاط ذهنی، ذهن آگاهی) به دست می‌آید. با توجه به مقادیر به دست آمده نشاط ذهنی (۰/۳۴۳) و ذهن آگاهی (۰/۴۳۴) است لذا، مقدار مذکور، ۰/۳۸۸ می‌باشد. با وجود دو مقدار، معیار GoF برابر می‌شود با:

$$GoF = \sqrt{\text{Communalities} \times R^2} = \sqrt{0.914 \times 0.388} = 0.596$$

که با توجه به سه مقدار سه مقدار ۰/۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ به عنوان مقادیر دهنده قدرت پیش‌بینی ضعیف، متوسط برای GoF، نشان از برازش کلی قوی مدل دارد.

### تعیین شدت تأثیر متغیر میانجی (آزمون VAF)

جهت تعیین شدت تأثیر غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی، از آماره‌ای به نام VAF استفاده می‌شود. مقدار این آزمون بین ۰ و ۱ را اختیار می‌کند و هرچه این عدد به یک نزدیک‌تر باشد، نشان از قوی بودن تأثیر متغیر میانجی دارد. در واقع این مقدار، اثر غیرمستقیم را بر اثر کل می‌سنجد. مقدار VAF از طریق فرمول زیر محاسبه می‌شود:

$$VAF = \frac{a \times b}{(a \times b) + c}$$

مفروضات فرمول فوق:

a = مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و میانجی؛

b = مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و وابسته؛

c = مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و وابسته؛

در مورد مدل تحقیق حاضر، مقدار VAF مطابق با مدل شکل ۲ برابر است با:

$$VAF = \frac{a \times b}{(a \times b) + c} = \frac{0.406 \times 0.299}{(0.406 \times 0.299) + 0.45} = 0.123$$

این بدان معنی است که ۱۲/۳ درصد از اثر کل دانش هیجانی بر ذهن آگاهی از طریق غیرمستقیم متغیر میانجی نشاط ذهنی تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به، بررسی تأثیر دانش هیجانی بر نشاط ذهنی با توجه به نقش میانجی ذهن آگاهی در دانش آموزان پرداخته است. داد‌های این پژوهش از دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر جوانرود گردآوری شد و با استفاده از مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار Spss25 و Smartpls2 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج و یافته‌های



پژوهش نشان داد که دانش هیجانی با توجه به نقش میانجی ذهن آگاهی نشاط ذهنی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر جوانرود تأثیر دارد. به این ترتیب که ضریب معناداری مسیر میان متغیرهای دانش هیجانی و نشاط ذهنی (۲/۲۹) از ۱/۹۶ بیشتر بوده که این مطلب حاکی از معنی دار بودن تأثیر مستقیم دانش هیجانی بر ذهن آگاهی با توجه به نقش میانجی نشاط ذهنی در سطح اطمینان ۹۵٪ داشته و باعث تأیید فرضیه اصلی پژوهش می شود. ضریب استاندارد شده مسیر بین دو متغیر دانش هیجانی و نشاط ذهنی، ۰/۴۵، بیانگر این مطلب است که دانش هیجانی به میزان ۴۵ درصد از تغییرات ذهن آگاهی را به طور مستقیم تبیین می کند. از سوی دیگر دو ضریب ۰/۴۰۶ و ۰/۲۹۹ نیز نشان می دهند که دانش هیجانی به طور غیرمستقیم و از طریق متغیر میانجی نشاط ذهنی، به میزان ۱۲/۱٪ (۰/۲۹۹ × ۰/۴۰۶) بر ذهن آگاهی تأثیر می گذارد. همچنین جهت تعیین شدت تأثیر غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی، از آماره VAF استفاده شد که نتایج نشان داد ۱۲/۳ درصد از اثر کل دانش هیجانی بر ذهن آگاهی از طریق غیرمستقیم متغیر میانجی نشاط ذهنی تبیین می شود.

نتیجه تحقیق حاضر با پژوهش های حایری و همکاران (۱۴۰۰)، باباخانی و مددوار (۱۳۹۴)، شعبان و همکاران (۱۳۹۹)، چنگک و همکاران (۲۰۲۰)، اوبوه (۲۰۲۰)، سالتزمن (۲۰۱۴)، همسو می باشد.

دانش هیجانی به معنای درک هیجانات خود و واکنش هیجانی مناسب به موقعیت های تنش زا است. دانش هیجانی برای تنظیم هیجان و انطباق با محیط اطراف ضروری است (Van Rijn et al, 2011). فقدان آگاهی از احساسات، افراد را برای انتخاب راهبردهای پاسخ دهی مناسب برای فائق آمدن بر موقعیت های دشوار با مشکل مواجه می سازد و به عبارتی از میزان درگیری فرد با هیجانات و بازشناسی و شناسایی آنها می کاهد (Kimhy et al, 2012). همچنین، افرادی که شناختی از هیجانات خود ندارند به آسانی تحریک نمی شوند و ظرفیت خطرپذیری بالاتری نسبت به افراد عادی دارند (جناآبادی، ۱۳۸۸).

افرادی که دارای سرزندگی ذهنی پایین تری هستند به دلیل احساس ناتوانی در کنترل رویدادها و کسب شور و سرزندگی از عزت نفس ضعیف تری برخوردارند و به واسطه این خودپنداره ضعیف و احساس عدم کنترل درونی بر رویدادها توانایی رد درخواست های نامعقول دیگران را ندارند. این افراد ممکن است برای تقویت کردن خودپنداره ضعیف خود با گروه هایی که آنها را مورد تأیید قرار می دهند هماهنگ شوند تا از این طریق بتوانند لذت و سرزندگی که به دنبال آن هستند را کسب کنند، در نتیجه ممکن است بدنبال رفتارهای پرخطر و انحرافی مانند مواد مخدر بروند، زیرا آنجا تأیید بیشتری را دریافت می کنند (قنبری طلب و فولادچنگک، ۱۳۹۴). افرادی که دارای سرزندگی ذهنی پایینی هستند استقلال و آزادی عمل کمتری برای تصمیم گیری فردی دارند و به نوعی تحت تأثیر دیگران و هیجانات خود قرار دارند به همین دلیل به راحتی به سمت رفتارهای پرخطر گرایش پیدا می کنند (Moraven, M., & Rosman, 2008).

آگاهی هیجانی باعث می گردد که فرد بتواند از احساسات و هیجان ها و خواسته های خویش آگاهی یابد. این تمرکز و آگاهی نیازمند آن است که فرد در وهله اول به خود و احساسات خویش احترام بگذارد و برای خود به عنوان یک انسان احترام قائل شود. افرادی که از آگاهی هیجانی بالایی برخوردارند از عواطف و احساسات خود در جهت حل



مشکلات و مسائل و خلاقانه‌تر اندیشیدن استفاده می‌کنند (Nabih et al, 2016). آگاهی هیجانی بالا به فرد انگیزه کافی برای شناخت خود، دیگران و محیط اطراف و برقراری ارتباط با دیگران را می‌دهد و این فرآیندهای انگیزشی موجب حرکت او به سوی انجام فعالیتی خاص می‌شود (Ryan & Deci, 2017)، و از این رو فرد احساس سرزندگی و نشاط ذهنی می‌نماید. از سوی دیگر، برخی جنبه‌های دانش هیجانی با در امان نگه داشتن فرد از استرس موجب سازگاری بهتر فرد می‌شود. برای نمونه توانایی مدیریت هیجان با تمایل به حفظ خلق مثبت مرتبط است و موجب پیشگیری از افت هیجانی می‌شود و باعث افزایش سلامت جسمانی و روانی، عملکرد اجتماعی و عملکرد تحصیلی می‌شود (Bayrami et al, 2012)، که این موارد می‌توانند باعث حفظ هیجان‌های مثبت و در نتیجه منجر به نشاط بیشتر گردند.

دانش هیجانی و نشاط ذهنی از جمله ویژگی‌های اکتسابی هستند که می‌توان آنها را یاد گرفت و هرچه میزان آگاهی هیجانی و نشاط ذهنی در افراد بالاتر باشد، افراد در مقابل چالش‌های زندگی مقاوم‌تر می‌شوند و سلامت روانشناختی آن‌ها به طور کلی بهبود می‌یابد (Neff, 2013). لذا ارتباط مثبت آگاهی هیجانی و نشاط ذهنی منطقی و قابل قبول به نظر می‌رسد.

از طرفی، ذهن آگاهی توجه کردن به حالات درونی فرد مانند هیجان و شناخت (و به طور کلی دانش هیجانی) در یک حالت غیر قضاوتی و پذیرا است. رشد ذهن آگاهی افراد را قادر می‌سازد تا پاسخ‌های عاداتی و خود به خودی به تجربیات تنیدگی زا را کاهش دهند. در نهایت نگرش و بصیرت شخص گسترش پیدا می‌کند و فرد وقایع غیرقابل تغییر زندگی را می‌پذیرد. بنابراین ذهن آگاهی، خودآگاهی هیجانی و هشیاری فیزیکی و شناختی را افزایش می‌دهد و این دانش هیجانی، سبب ارزیابی صحیح خود می‌شود و الگوهای معیوب قبلی افکار و احساسات می‌شکند و فرد بیشتر در زمان حال زندگی می‌کند و فرآیندهای شناختی جدید مانند قدرت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی تسهیل می‌شود و فرد حالات مثبت ذهنی را تجربه خواهد کرد.

افرادی که از ذهن آگاهی بالایی برخوردارند از دانش و بینش مناسبی در مورد فرایندهای شناختی و توانمندی‌های خود برخوردارند و همچنین راهبردهای مؤثر برخورد با تکالیف و استفاده از مهارت‌ها را به کار می‌بندند. ذهن آگاهی موجب افزایش آگاهی فرد نسبت به خود، دیگران و موقعیت در زمان کنونی می‌شود و این افزایش آگاهی می‌تواند بیانگر این مسئله باشد که افزایش نشانه‌های سلامتی و سازگاری به موازات این توانمندی‌ها بروز نماید. به عبارتی دیگر افزایش سطح آگاهی و هشیاری فراگیر فرد را نسبت به شرایط خود هشیار نموده تا بتواند تحت هر شرایطی در زمان کنونی حضور داشته و از موقعیت بدست آمده (در فعالیت‌های مختلفی که می‌تواند به عنوان راهبردهای مناسب در جهت سلامتی افراد عمل کند) نهایت استفاده را داشته باشد. به همین دلیل می‌توان انتظار داشت که افراد با ذهن آگاهی بالا، دانش و آگاهی هیجانی بالاتری نیز داشته باشند.





در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر خاطر نشان می‌کند، افراد دارای ذهن آگاهی از نشانه‌های منفی دانش هیجانی کمتری برخوردارند، و سعی می‌کنند تا امور را به همان شکلی واقعی که هست و اتفاق می‌افتد مشاهده و توصیف کنند، از ارزیابی و قضاوت امور پرهیزند و در فعالیت‌های روزمره خود با آگاهی و بینش مناسب برخورد کنند.

دانش آموزانی که میزان شادی و نشاط بیشتری نسبت به کارهایشان داشتند مهارت ذهن آگاهی آنان نیز بالا بود یعنی آنها در زمان حال بیشتر زندگی می‌کردند تا گذشته و تمرکز بیشتری نیز نسبت به کارهای خود داشتند و این امر سبب رضایت خاطر آنان از امور گردیده و شادی فرد نیز بالا می‌باشد. هر چه میزان تمرکز دانش آموزان بر روی کار افزایش یابد رضایت آنها از کارشان بالا می‌رود، این در حالی است که هر چه میزان مهارت افراد در فاکتورهای ذهن آگاهی پایین‌تر باشد، یعنی در حین انجام کار تمرکز کمتری داشته و به چیزهای دیگر می‌اندیشند، یا در زمان گذشته زندگی می‌کنند و بیشتر افکار آنان حول شکست‌های کاری آنان بوده، رضایتشان از امور کمتر بوده و نشاط ذهنی نیز در آنان کاهش می‌یابد.

ذهن آگاهی منجر به بالا رفتن آگاهی و اصلاح شناخت دانش آموزان می‌گردد و در نتیجه منجر به بالا رفتن عواطف مثبت و نشاط ذهنی می‌شود. افراد دارای ذهن آگاهی بالا، قادرند که بدون قضاوت در مورد تجربیاتشان، آنها را درک کنند، همچنین با به چالش کشیدن باورها و احساساتشان روابط خود با دیگران را تغییر دهند و قادر باشند تا مهارت‌های خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی یادآوری نموده و در برنامه‌های زندگی تصمیم‌گیری بهتری داشته باشند؛ که این عوامل نقش بسزایی در بالا رفتن میزان نشاط ذهنی دانش آموزان خواهد داشت.

در خاتمه پیشنهاد می‌شود از آنجایی که خودآگاهی هیجانی، ذهن آگاهی و نشاط ذهنی در بهداشت روان و بهزیستی روانشناختی از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است، لذا آماده سازی برنامه‌های مداخله‌ای اصلاحی برای کمک به آن دسته از دانش آموزان که به دلیل عدم برخورداری از خودآگاهی هیجانی و سطوح پایین ذهن آگاهی و همچنین نشاط ذهنی، در معرض خطر قرار دارند، توصیه می‌شود. همچنین برگزاری دوره‌های آموزشی مجازی برای دانش آموزان و آموزش نحوه تسلط بر محیط، بهبود رشد شخصی، افزایش خودآگاهی هیجانی و نشاط ذهنی، بهبود روابط مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی به وزارت آموزش و پرورش و مسئولین ذی ربط پیشنهاد می‌شود. همچنین توصیه می‌شود در مشاوره‌های بالینی برای افراد آسیب دیده، از مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی، نشاط ذهنی، ذهن آگاهی و نحوه کنترل عواطف و هیجانات در رابطه با مسائل درسی و زندگی استفاده شود.

از آنجاکه در این پژوهش داده‌های مربوط به آزمودنیها از طریق پرسشنامه جمع آوری شد، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده در کنار آن از روش‌های دیگر از جمله مصاحبه و مشاهده نیز استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود از پرسشنامه‌های کوتاه‌تر و هنجاریابی شده برای دانش آموزان ایرانی استفاده شود.



## منابع

- افشون، مریم، پاییز، ۱۳۹۰، بررسی رابطه تمایز باسلامت روان و خودشکوفاییدانش آموزان آزاد شهر دهدشت. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه آزاد مرودشت.
- باباخانی، نرگس، مددوار قاضیانی، فخری السادات، ۱۳۹۴، پیش بینی شادکامی بر اساس خودآگاهی هیجانی، منبع کنترل و سخت روئی، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد.
- حایری میبدی، مهسا سادات، جعفری رزجی، فرشته، شاهوردی، محمد، حیاتی مطلق، محمد، ۱۴۰۰، نقش خودآگاهی هیجانی، تفکر ارجاعی و سرزندگی ذهنی در پیش بینی بازگشت به اعتیاد در زنان مصرف کننده مواد مخدر، نشریه رویش روان شناسی سال دهم فروردین ۱۴۰۰ شماره ۱ (پیاپی ۵۸)، صفحات: ۹۷-۱۰۸
- حصار سرخی، ربابه، اصغرینکاح، سیدمحسن، لعل زاده کندکلی، انسیه و پروانه، الهام، ۱۳۹۵، مقایسه پرخاشگری و دانش هیجانی کودکان پسر بی سرپرست و بدسرپرست با کودکان عادی. سلامت روان کودک، ۳(۷): ۸۶-۷۷.
- شعبان، ناهید، دهقانی، مهسا، رفعتی، الهه، قربانی، سحر، امانی، امید، ۱۳۹۹، تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودآگاهی هیجانی و باورهای فراشناختی نوجوانان دارای اختلال اضطراب فراگیر. روان پرستاری، دوره ۸، شماره ۵، صفحات ۵۵-۶۶.
- غلامرضا، هاید، صابری، هائیده، ۱۳۹۷، تعیین روایی و پایایی پرسشنامه آگاهی هیجانی در دانش آموزان دبستانی شهر تهران. فصلنامه علمی- پژوهشی روانسنجی. ۷(۴)، ۸۵-۹۸.
- غلامی، زهرا، ۱۳۹۱، مقایسه نقش معنویت و ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی زنان و مردان شاغل. پایان نامه ارشد، روانشناسی بالینی، گرایش خانواده درمانی. دانشگاه علم و فرهنگ تهران.
- قربانپور، فاطمه، ۱۳۹۵، نقش ذهن آگاهی و تمایز یافتگی خود در تحمل پریشانی دانش آموزان دانشگاه زنجان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه زنجان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- قنبری طلب، محمد، فولادچنگک، محبوبه، ۱۳۹۴، رابطه بین تاب آوری و نشاط ذهنی با استعداد اعتیاد دانش آموزان. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، دوره ۹، شماره ۳۴، صفحات ۱۰-۲۲.
- مدنی، یاسر، حجتی، سمیرا، ۱۳۹۴، تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۶۰-۳۹، ۲(۶) ۱۳۹۴.
- نجاتی، مژگان، ۱۳۹۷، بررسی اثربخشی آموزش رویکرد شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر رضایت از زندگی و شادکامی نوجوانان پسر ۱۴ تا ۱۸ سال بی سرپرست و بد سرپرست. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی.

Asıcı, E., Arslan, Ü., & Uygur, S. S. (2020). Positive and Negative Affect in University Students: The Predictive Roles of Rumination, Mindfulness and Demographic Variables. *New Waves-Educational Research & Development*, 23(2).



- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: Part I, Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23–32.
- Bayrami, M., Heshmati, R., Mohammadpour, V., Gholamzadeh, M., Ostad hasanloo, H., & Moslemifar, M. (2012). Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: A study on college students. *Procidia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 294-298.
- Cardinal, H. (2020). Benefits of Mindfulness Training in Schools. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 12(1), 14-16.
- Cheung, R. Y. M., & Ng, M. C. Y. (2018). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: The underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10, 1124–1135. doi:10.1007/s12671-018- 1069-y
- González, M. S. G. (2018). THE EMOTIONAL KNOWLEDGE OF MATHEMATICS TEACHERS.
- Hensley, N. (2018). Transforming higher education through trickster-style teaching. *Journal of Cleaner Production*, 194, 607-612.
- Kimhy, D., Vakhrusheva, J., Jobson-Ahmed, L., Tarrier, N., Malaspina, D., & Gross, J. J. (2012). Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia: Implications for social functioning. *Psychiatry research*, 200(2-3), 193-201.
- Koydemir, S., & Mısır, S. (2015). Self-construals and happiness: An experimental priming study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44).
- Lo, H. H. M., Wong, J. Y. H., Wong, S. W. L., Wong, S. Y. S., Choi, C. W., Ho, R. T. H., Fong, R. W. T., & Snel, E. (2019). Applying mindfulness to benefit economically disadvantaged families: A randomized controlled trial. *Research on Social Work Practice*, 29(7), 753-765. <https://doi.org/10.1177/1049731518817142>
- Miller, A., Gouley, K.K., Seifer, R., Zakriski, A., Eguia, M., and Vergnani, M. (2005). Emotion knowledge skills in low-income elementary school children: associations with social status and peer experience. *Social Development*, 14 (4), 637-651.
- Moraven, M., & Rosman, H. (2008). Helpful Self-Control: Autonomy Support, Vitality and Depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 573–585
- Nabih, Y., Metwally, A. H., & Nawar, Y. S. (2016). Emotional intelligence as a predictor of leadership effectiveness. *The Business & Management Review*, 7(5), 133.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing mediators. *Self and Identify*, 12(2), 160-176.
- Oboh, A. (2020). Emotional Intelligence and Self-Perceived Job Performance: The Mediating Role of Mindfulness (Doctoral dissertation, Keiser University).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Rieffe, C., Meerum Terwogt, M., Petrides, K.V., Cowan, C., Miers, A.C., Tolland, A. (2007). Psychometric properties of the Emotion Awareness Questionnaire for children. *Personality and Individual Differences*, 43, 95-105.
- Rieffe, C., Villanueva, L., Adrián, J.E. & Górriz, A.B. (2009). Somatic complaints, mood states and emotional awareness in adolescents. *Psicothema*, 21, 459-464.
- Sala, M., Rochefort, C., Lui, P. P., & Baldwin, A. S. (2020). Trait mindfulness and health behaviours: a meta-analysis. *Health psychology review*, 14(3), 345-393.
- Saltzman, A. (2014). *A Still Quiet Place: A mindfulness program for teaching children and adolescents to ease stress and difficult emotions*. Oakland: New Harbinger Publications. <https://doi.org/10.1186/1471- 2377-13-198>.



- Van Rijn, S., Schothorst, P., van't Wout, M., Sprong, M., Ziermans, T., van Engeland, H., ... & Swaab, H. (2011). Affective dysfunctions in adolescents at risk for psychosis: emotion awareness and social functioning. *Psychiatry research*, 187(1- 2), 100-105.
- Yalcin, I. (2020). The Role of Freedom Perceived in Leisure on Happiness and Mental WellBeing. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 172-179.