

## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۰۴

کد مقاله: ۸۸۲۳۶

طیبه طاهرزاده<sup>۱\*</sup>، حدیث ملک نژاد<sup>۲</sup>، سکینه ملک نژاد<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف: هدف از اجرای این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر بود. روش: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از حیث روش نیمه تجربی (طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر) بود جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان خرم‌آباد می‌باشد که تعداد آنها در زمان انجام تحقیق حاضر ۵۰۰ نفر بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر کنترل) به عنوان گروه نمونه انتخاب شده و مورد مطالعه قرار گرفتند. ابتدا پیش‌آزمون برای دو گروه کنترل و آزمایش اجرا شد. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای از آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پروتکل حضور ذهن ویلیامز و سیگل (۱۳۸۴) قرار گرفت و نهایتاً پس از آزمون روی دو گروه اجرا شد. به منظور گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگیل ۱۹۸۹؛ به نقل از احمد علی پور، ۱۳۸۵) استفاده شد. از آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) و تحلیل کوواریانس دو راهه (مانکوا) جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش با کمک نرم افزار SPSS ویراست ۲۱ با میزان آلفا (مقدار خطای) ۰/۰۵ استفاده شد. یافته‌ها: نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که شرکت در کلاس‌های آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد. بطوری میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس‌آزمون با حذف اثر پیش‌آزمون در سطح معنی‌داری (P<۰/۰۱) بطور معنی‌داری بیشتر است. نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند نقش مهمی در بهبود شادکامی، دانش‌آموزان داشته باشد.

واژگان کلیدی: دانش‌آموزان دختر، ذهن آگاهی، شادکامی.

- ۱- دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، ایران
- ۲- دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم‌آباد، ایران
- ۳- دانش‌آموخته کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم‌آباد، ایران

تحصیل از مهمترین مشغله های هر فرد و باید گفت که زندگی تحصیلی یکی از مهمترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد و ورود به مقطع تحصیلی متوسطه مستلزم این است که دانش آموزان تازه وارد خود را با محیط های جدید موقعیت های اجتماعی فعالیت های علمی و بسیاری موارد دیگر سازگار نمایند وقتی دانش آموزان می کوشند تا با این محیط ها و موقعیت های جدید خو بگیرند اغلب در آنها استرس بروز می کند (معینی و همکاران، ۱۳۹۵). دانش آموزان که دچار سطوح بالای استرس هستند بیشتر احتمال دارد که مهارت های مطالعاتی و نتایج تحصیلی ضعیفی داشته باشند که این امر باعث می شود احتمال عدم موفقیت در آنها افزایش یابد. اگر با استرس به گونه ای مؤثر مقابله نشود می تواند باعث اضطراب گردد سطوح خفیف اضطراب می تواند کارایی و کارکرد فکری عقلانی را افزایش دهد لیکن سطوح بالای اضطراب برای نتایج تحصیلی زبان بخش هستند (دستغیب و همکاران، ۱۳۹۳). شادی این بین دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر سطح اضطراب بالاتری را تجربه می نمایند در واقع ۵۶٫۹ درصد دانش آموزان دختر اضطراب چشمگیر و بیش از حد را طی دوازده ماه گذشته تجربه کردند، ۹، ۲۱ درصد از این دانش آموزان اظهار نمودند که اضطراب تأثیر منفی ای بر نتایج درسی و تحصیلی آنها داشته است (جوشانلو و همکاران، ۲۰۱۷). یکی از نتایج بارز اضطراب بالا، به وجود آمدن مشکلاتی در سلامت روان دانش آموزان است که در نتیجه این حالت دانش آموز دچار نقصان هایی در برخی از ویژگی های روان شناختی دانش آموزان می شود که از جمله شادکامی می گردد. (زهی و همکاران، ۲۰۱۵)

لذا راه های کاهش این اضطراب ها و اختلالات خصوصاً در دانش آموزان از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. با توجه به آنچه گفته شد از جمله درمان های مؤثر برای کاهش مشکلات روان شناختی دانش آموزان آموزش ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی و حضور ذهن روشی است که مدتهاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی ها و پریشانی های روان شناختی به کار گرفته می شود در دهه اخیر افزایش ناگهانی استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی دیده شده است و روزه روز این رویکرد در حال گسترش است (استنبرگ و کافمن، ۲۰۱۶).

ذهن آگاهی هشیاری غیر قضاوتی غیر قابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ای است یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد علاوه بر آن این مفهوم اعتراف به تجربه یادشده و پذیرش آن را نیز شامل می شود (لندسی و کروسویل، ۲۰۱۷) در تعریفی دیگر ذهن آگاهی فنی است که با ترکیب با مراقبه و جهت گیری های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه آگاه شدن نسبت به زمان حال به نحوی غیر قضاوتی با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می کند. ذهن آگاهی از درمان های شناختی - رفتاری مشتق شده و از مؤلفه های مهم موج سوم مدلهای درمانی روانشناختی به شمار می رود (باکوش و همکاران، ۲۰۱۸). در آموزش ذهن آگاهی و مهارتهای تمرین آگاهی به دانش آموزان لحظه به لحظه اش، فرد تلاش می کند تا نسبت به الگوهای افکار عواطف و تعامل با دیگران بینش و بصیرت پیدا کند و سپس بتواند به صورت ماهرانه پاسخ های هدفمند مفید را انتخاب کند به جای آنکه به طور خودکار با روش های خو گرفته و ناهشیار واکنش نشان دهد (بامبر و کارنزل شیندر، ۲۰۱۶) تصور می شود که وقتی فرد به سازه های ذهن آگاهی دست یابد بهزیستی و سلامت جسمی روانی و هیجانی را بهبود بخشیده و به فرد این امکان را می دهند تا بر رفتارهای خودکنترل داشته باشد (چان، ۲۰۱۸) رایج ترین روش آموزش ذهن آگاهی، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس است که به شکل برنامه کاهش استرس و برنامه آرامش-آموزی شناخته می شود (مانوچی، ۲۰۱۷).

به طور معمول شادی از سه مؤلفه ی فراوانی، درجات و اثرات مثبت؛ لذت از زندگی، نداشتن احساسات منفی و میانگین سطوح رضایت از زندگی تشکیل شده است. شادکامی در چندین فرایند شناختی هم چون حافظه، یادگیری، حل مسئله، خلاقیت، انعطاف پذیری فکری و موفقیت تأثیر می گذارد. همچنین شادکامی در پدیده های اجتماعی هم چون روابط بین فردی گروه های اجتماعی ارتباطات اعضای خانواده و انگیزش نفوذ می کند (پارک و همکاران، ۲۰۰۹). در همین راستا عالی نژاد و قمری (۱۳۹۶) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش شادکامی دانش آموزان می شود لذا برای افزایش شادکامی دانش آموزان دختر باید ذهن را به آنها آموزش داد هارنت و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی بر استرس و شادکامی تأثیر مثبت و معنی داری دارد. کورت (۲۰۱۴) نیز نشان داد که آموزش ذهن آگاهی تأثیر مثبت و معنی داری بر شادکامی و کاهش افسردگی در دانشجویان تأثیر گذار است.

لذا با توجه به آنچه بیان شد و با توجه به این نکته که تاکنون تحقیق جامع و کاملی که به بررسی همزمان تأثیر مداخله آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی در دانش آموزان نپرداخته است و با توجه به خلأهای موجود در این زمینه این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان دختر انجام شده است.

## ۲- روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از حیث روش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل نابرابر است از آن جهت کاربردی است که پژوهشی است که با استفاده از نتایج تحقیقات بنیادی به منظور بهبود و به کمال رساندن رفتارها، روش ها ابزارها، وسایل، تولیدات ساختارها و الگوهای مورد استفاده جوامع انسانی انجام می شود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل تمامی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان خرم آباد در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ می باشد که تعداد آنها در زمان انجام تحقیق حاضر ۵۰۰ نفر می باشد. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس و با استناد به سوابق پژوهشی قبلی، کتب معتبر روش تحقیق و نظرات اساتید راهنما و مشاور، تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر کنترل) به عنوان گروه نمونه انتخاب شده و مورد مطالعه قرار گرفتند. خصوصیات جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه به شرح زیر می باشد:

جدول (۱): توزیع فراوانی سن دانش آموزان

سن	آزمایش		کنترل	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
۱۳ سال	۶	۳۰	۵	۲۵
۱۴ سال	۹	۴۵	۱۱	۵۵
۱۵ سال	۵	۲۵	۴	۲۰
جمع کل	۲۰	۱۰۰	۲۰	۱۰۰

جدول (۲): توزیع فراوانی پایه تحصیلی دانش آموزان

سن	آزمایش		کنترل	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
هفتم	۶	۳۰	۵	۲۵
هشتم	۹	۴۵	۱۱	۵۵
نهم	۵	۲۵	۴	۲۰
جمع کل	۲۰	۱۰۰	۲۰	۱۰۰

جدول (۳): توزیع فراوانی سن دانش آموزان

سن	آزمایش		کنترل	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
کمتر از ۱۴	۲	۱۰	۳	۱۵
۱۴-۱۶	۷	۳۵	۵	۲۵
۱۷-۱۹	۷	۳۵	۸	۴۰
۲۰	۴	۲۰	۴	۲۰
جمع کل	۲۰	۱۰۰	۲۰	۱۰۰

ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) می باشد. این پرسشنامه دارای ۲۹ سوال است و میزان شادکامی فردی را می سنجد. طبق بررسی های صورت گرفته در این پژوهش ضریب پایایی پرسشنامه شادکامی با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۴۵ به دست آمد.

جدول (۴): آلفای کرونباخ کل پرسشنامه شادکامی

متغیر	تعداد سوال	آلفای کرونباخ
شادکامی	۲۹	۰/۹۴۵

اطلاعات جمع آوری شده به وسیله روش های آمار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. تجزیه و تحلیل داده ها در دو بخش آمار توصیفی شامل ارائه جداول توزیع فراوانی، نمودار و محاسبه شاخص های توصیفی است و بخش آمار استنباطی شامل ارائه جداول توزیع فراوانی، نمودار و محاسبه شاخص های توصیفی است و بخش آمار استنباطی شامل آزمون فرضیه ها با استفاده از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده ها، آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس ها، آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه و تحلیل کوواریانس دو راهه جهت بررسی فرضیه ها انجام گرفت. برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ویراست ۲۱ با میزان آلفای (مقدار خطای) ۰/۰۵ و سطح اطمینان ۹۵ درصد (۰/۹۵) مورد استفاده قرار گرفته است.

جدول (۵): بررسی نرمال بودن متغیرها

متغیر	Z کولموگروف	سطح معنی داری (P)	نتیجه گیری
شادکامی پیش آزمون گروه آزمایش	۰/۷۲۷	۰/۶۶۷	نرمال است
شادکامی پیش آزمون گروه کنترل	۰/۶۴۹	۰/۷۳۹	نرمال است
شادکامی پس آزمون گروه آزمایش	۱/۳۵۳	۰/۰۵۲	نرمال است
شادکامی پس آزمون گروه کنترل	۰/۶۴۰	۰/۸۰۸	نرمال است

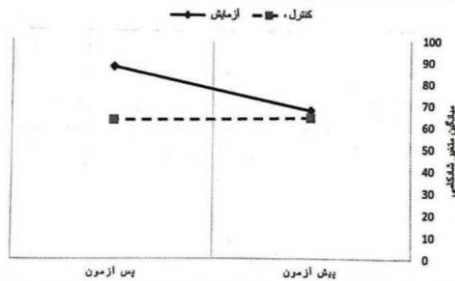
با توجه به نتایج جدول (۵) چون مقدار سطح معنی داری برای متغیر شادکامی در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل، بزرگتر از مقدار خطا ۰/۰۵ می باشد ( $P > 0.05$ ) پس نتیجه گرفته می شود شادکامی در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل دارای توزیع نرمال می باشد همچنین می توان نتیجه گرفت که واریانس نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیر شادکامی همگن (یکسان یا متجانس) هستند. از آنجایی که سطح معنی داری پیش آزمون نمرات متغیر شادکامی از سطح خطای ۰/۰۵ کمتر است ( $P < 0.05$ ) لذا مقدار آماره F متغیر کنترل معنا دار است پس همبستگی بین متغیر کنترل و مستقل خطی است.

### ۳- تجزیه و تحلیل داده‌ها

آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان دختر تاثیر دارد.

جدول (۶): آزمون توصیفی شادکامی دانش آموزان دختر

گروه	آزمون	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
آزمایش	شادکامی پیش آزمون	۲۰	۶۷/۷۵	۱۲/۲۵	۴۴	۸۷
	شادکامی پس آزمون	۲۰	۸۱/۷	۸/۸۷	۵۸	۸۷
کنترل	شادکامی پیش آزمون	۲۰	۶۴/۲۵	۱۷/۱۳	۳۵	۸۷
	شادکامی پس آزمون	۲۰	۶۲/۹۵	۱۶/۵۱	۳۵	۸۷



نمودار (۱): مقایسه میانگین نمره پیش آزمون و پس آزمون متغیر شادکامی در گروه آزمایش و کنترل

همانطور که در جدول (۶) مشاهده می شود در گروه آزمایش، پیش آزمون شادکامی دارای میانگین ۶۷/۷۵ و انحراف استاندارد ۱۲/۲۵، پس آزمون شادکامی دارای میانگین ۸۱/۷ و انحراف استاندارد ۸/۸۷ می باشد. در گروه کنترل، پیش آزمون شادکامی دارای میانگین ۶۴/۲۵ و انحراف استاندارد ۱۷/۱۳، پس آزمون شادکامی دارای میانگین ۶۲/۹۵ و انحراف استاندارد ۱۶/۵۱ می باشد. لذا آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش آموزان دختر در گروه آزمایش شده است. ولی در گروه کنترل، از آنجایی که در کلاس های آموزش ذهن آگاهی شرکت نداشته اند لذا شادکامی دانش آموزان دختر در پس آزمون تغییری حاصل نشده است.

حال که پیش فرض برای آزمون تحلیل کوواریانس برقرار شد به بررسی فرضیه می توان پرداخت:

جدول (۷): نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره روی میانگین نمرات پس آزمون شادکامی دو گروه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذورات
گروه	۲۷۰۰/۵۷۶	۱	۲۷۰۰/۵۷۶	۲۹/۸۴۶*	۰/۰۰۱	۰/۴۴۶
خطا	۳۳۴۷/۹۱۶	۳۷	۹۰/۴۸۴			

\* $P \leq 0/05$

همان طور که در جدول (۷) مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره شادکامی در پس آزمون وجود دارد. ( $F_{1,37} = 29.846, P = 0.001, \text{Partial } \eta^2 = 0.446$ )؛ بنابراین فرضیه معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس آزمون پس از حذف احتمالی پیش آزمون رد می شود. میزان تاثیر برابر با ۰/۴۴۶

می باشد، یعنی ۴۴/۶ درصد شرکت در کلاس های آموزش ذهن آگاهی با کنترل نمره پیش آزمون، باعث افزایش شادکامی دانش آموزان دختر شده است. لذا با اطمینان ۹۵ درصد فرضیه تایید می شود یعنی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان دختر تاثیر دارد.

#### ۴- نتیجه گیری

در تبیین نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر باید اظهار داشت شادکامی به هیجانات مثبت و رضایت از زندگی مربوط می شود (آرگایل، ترجمه گوهری انارکی و همکاران، ۱۳۸۳). رضایت از زندگی، احساس خوشبختی و شادکامی از جنبه های سلامتی آدمی به شمار می روند (زارع، صفاری نیا و رضایی، ۱۳۹۲). مثبت نگری موجب پرورش حالت و ویژگی های نیکو در آدمی می شود به سلامتی و شادی او می انجامد. مهمترین علل سرور و شادمانی عبارتند از: خوردن، فعالیت های اجتماعی و جنسی، تمرین و ورزش، موفقیت و تأیید اجتماعی، استفاده از مهارت ها، موسیقی و دیگر هنرها و مذهب، محیط و طبیعت، استراحت و آرامش، تبادل اجتماعی با دوستان خصوصاً در دوستی و عشق (آرگایل، ترجمه گوهری انارکی و همکاران، ۱۳۸۳).

ذهن آگاهی نیز به معنی توجه کردن ویژه، هدفمند در زمان کنونی و خالی از پیشداوری و قضاوت است در ذهن آگاهی، فرد در هر لحظه از شیوه ذهنی آگاه می شود و مهارت های شناسایی شیوه های مفیدتر را فرا می گیرد. ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از ماریج فرو کاهنده خلق منفی- فکر منفی-گرایش به پاسخ های نگران کننده و رشد دیدگاه جدید و پدیدآیی افکار و هیجانهای ناخوشایند منجر می شود (ویتاکر و همکاران، ۲۰۱۵).

فرایند ذهن آگاهی سبب می گردد تا فرد به زمان حال تمرکز نموده و از فکر کردن به گذشته و آینده که عامل بسیاری از مشکلات روانی است خودداری نماید (رحیمی، ۲۰۱۴). پس نمره بالا در این فاکتور سبب سلامت روانی فرد بوده و از ابتلا به بسیاری از اختلالات روانی جلوگیری می نماید به علت اینکه داشتن ذهن آگاهی بالا سبب می شود که فرد در ابتلا به اختلالات روانی تا حد زیادی مصون باشد.

دانش آموزانی که میزان شادی و نشاط بیشتری نسبت به کارهایشان دارند مهارت ذهن آگاهی آنان نیز بالا می رود یعنی آنها در زمان حال بیشتر زندگی می کردند تا گذشته، و تمرکز بیشتری نیز نسبت به کارهای خود داشته اند و این امر سبب رضایت خاطر آنان از امور گردیده و شادکامی فرد نیز بالا می باشد. بدین صورت می توان نتیجه گرفت که هر چه میزان تمرکز دانش آموزان بر روی کار افزایش یابد رضایت آنها از کارشان بالا بوده و به مراتب ترس آنان نیز از امور ناشناخته و کارهای زیاد و یا ترس از طرد شدگی نیز کاهش می یابد، این در حالی بود که هرچه میزان مهارت آن ها در فاکتورهای ذهن آگاهی پایین تر باد، یعنی در حین انجام کار تمرکز کمتر داشته و به چیزهای دیگر می اندیشیدند یا در زمان گذشته زندگی می کردند و بیشتر افکار آنان حول شکست های کاری آنان بوده است رضایتشان از امور کمتر بوده و میزان ترس از موفقیت نیز در آنان افزایش می یابد. به عبارد دیگر افزایش ذهن آگاهی موجب افزایش شادکامی در بین دانش آموزان می شود (زو و همکاران، ۲۰۱۸). از طریق آموزش ذهن آگاهی فرد یاد می گیرد تا لایه هایی را که به صورت عادی، خود به درک تجربه می افزایشد را مشاهده نماید و لنزهای ویژه ای که از آن طریق به تماشای دنیا می نشیند را شناسایی کند. آموزش ذهن آگاهی به دانش آموزان در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خودکار و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می کند. به عبارت دیگر آموزش ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید (رادرفورد، لانگ و فرانکس، ۲۰۱۷).

#### منابع

۱. دستغیب زهرا، نریمانی محمد، قبادی داشدبی کامل، حسینی فاطمه، قارلی پور ذبیح اله، ایمانزاد معصومه و همکاران (۱۳۹۳). مقایسه باورهای غیر منطقی و شادکامی در دانش آموزان تیزهوش با عادی مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام ۱۳۹۳؛ ۲۲ (۳) ۲۷-۳۳.
۲. زارع، حسین صفاری نیا، مجید و رضایی، پریسا (۱۳۹۲) مقایسه راهبردهای فراشناختی یادگیری، کمال گرایی و انگیزتگی شناختی بین رتبه های برتر و سایر داوطلبان ورودی سراسری دانشگاه ها. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی سال چهاردهم شماره ۱، صص ۵۳-۶۲.
۳. معینی بابک، بامامیری محمد، محمدی یونس، براتی مجید، رشیدی سهیلا (۱۳۹۵) بررسی رابطه بین شادکامی و وضعیت سلامت روان در دانش آموزان دختر دبیرستانی یک مطالعه توصیفی - تحلیلی. مجله پرستاری و مامایی ارومیه ۱۳۹۵؛ ۱۴ (۱۱): ۹۴۲-۹۵۱.

4. Argyle, D. (2001). *The social psychology of happiness*, (2nd). Grea.Brit sai:Routledge.
5. Bakosh, L. S., Tobias Mortlock, J. M., Querstret, D., & Morison, L. (2018). Audio-guided mindfulness training in schools and its effect on academic attainment: Contributing to theory and practice. *Learning and Instruction*, 58, 34-41. doi:https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.04.012.
6. Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32. doi:https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004.
7. Chan, E. Y. (2018). Mindfulness and Willingness to Try Insects as Food: The Role of Disgust. *Food Quality and Preference*. doi:https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.08.014.
8. Harnett, P. H., Reid, N., Loxton, N. J., & Lee, N. (2016). The relationship between trait mindfulness, personality and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 99, 100-105. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.085.
9. Joshanloo, M. (2017). Mediators of the relationship between externality of happiness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 119, 147-151. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.0170.
10. Kurt, H., Güngör, F., & Ekici, G. (2014). The Relationship among Teacher Efficacy, Efficacy Regarding Teaching, and Responsibility for Student Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 802-807. doi:https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.301.
11. Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59. doi:https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011.
12. Manocchi, P. E. (2017). Fostering Academic Success in Nursing Students Through Mindfulness: A Literature Review. *Teaching and Learning in Nursing*, 12(4), 298-303. doi:https://doi.org/10.1016/j.teln.2017.05.002.
13. Park, N., Kee, K. F., & Valenzuela, S. (2009). Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 729-733.
14. Rahimi A. 2014 Relationship between emotional intelligence and lifestyle and happiness in students of Shahrood University. Theses in M. A. Azad University Shahrood. (Persian).
15. Rutherford, T., Long, J. J., & Farkas, G. (2017). Teacher value for professional development, self-efficacy, and student outcomes within a digital mathematics intervention. *Contemporary Educational Psychology*, 51, 22-36. doi:https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2017.05.005.
16. Stenberg, L., Cauffman, E. (2016). Maturity of judgment in adolescence. Psychosocial factors in adolescent decision making Department of Psychology Temple University Philadelphia.
17. Whitaker, R. C., Dearth-Wesley, T., & Gooze, R. A. (2015). Workplace stress and the quality of teacher-children relationships in Head Start. *Early Child Research Quarterly*, 30(Part A(0)), 57-69.
18. Xu, L., Cheung, M., Leung, P., & Xu, Y. (2018). Migrant child phenomenon in China: Subjective happiness factors for assessing service needs. *Children and Youth Services Review*, 90, 66-73. doi:https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.05.003.
19. Zhai, F., Raver, C. C., & Jones, S. M. (2015). Social and emotional learning services and child outcomes in third grade: Evidence from a cohort of Head Start participants. *Children and Youth Services Review*, 56, 42-51.