

نقش خود نظم‌جویی تحصیلی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی

دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر سقز

کارزان نیکدل^۱، دنیا شاهمرادی^۲، مسعود نجاری^۳

۱. کارشناسی، گروه علوم تربیتی، واحد سقز، دانشگاه آزاد اسلامی، سقز، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳. دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ششم، شماره بیست و یکم، بهار ۱۴۰۳، صفحات ۷۶-۸۳

چکیده

خود نظم‌جویی تحصیلی و ذهن آگاهی به‌عنوان عامل کلیدی و مؤثر در سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از کارشناسان قرار گرفته است. بر همین اساس هدف پژوهش حاضر نقش خود نظم‌جویی تحصیلی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر سقز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۱۰۰ نفر به‌عنوان نمونه مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه از پرسشنامه‌های خود نظم‌دهی هانگ و اونیل (۲۰۰۱)، ذهن آگاهی بایر و همکاران (۲۰۰۶) و سرزندگی رایان و فردریک (۱۹۹۷) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد که همبستگی مثبت معنی‌داری بین خود نظم‌جویی و ذهن آگاهی با سرزندگی وجود داشت. بر اساس یافته‌ها این پژوهش می‌توان گفت که خود نظم‌جویی تحصیلی و ذهن آگاهی می‌تواند پیش‌بین مناسبی برای سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه باشد.

واژه‌های کلیدی: خود نظم‌جویی تحصیلی، ذهن آگاهی، سرزندگی تحصیلی، دانش‌آموزان.

مقدمه

تاریخ تحقیقات در حوزه علوم تربیتی نشان‌دهنده اهمیت جنبه‌های روان‌شناختی تحصیل است. نهایی‌ترین هدف دانشمندان این حوزه، یافتن راه‌حلهایی برای بهبود آموزش و دست‌یافتن به پیشرفت در حیطه‌های شناختی، عاطفی و مهارتی دانش‌آموزان است (سماوی و همکاران، ۲۰۲۰). رشد و بالندگی هر جامعه وابسته به نظام آموزشی آن جامعه و میزان توانمندی علمی و عملی دانش‌آموزان آن جامعه در آینده می‌باشد و بر همین اساس هر ساله کشورها مبالغ قابل‌توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می‌کنند. پژوهشگران حوزه روان‌شناسی تربیتی باید به دنبال راه‌های نوین و اثربخش برای ارتقا دانش، نگرش و اخلاق در دانش‌آموزان مقاطع مختلف باشند. سرزندگی تحصیلی^۱، به‌عنوان سازه‌ای نسبتاً جدید در مطالعات روان‌شناسی تربیتی مطرح شده است (بخشی و فولاد چنگ، ۱۳۹۷؛ شیخ‌الاسلامی، ۱۴۰۱؛ صابری و همکاران، ۱۳۹۸؛ سرمیچی و ناستی زایی، ۱۴۰۱). سرزندگی تحصیلی، به ظرفیت شخصی دانش‌آموز برای مقابله مثبت با چالش‌های تحصیلی و عقب‌ماندگی‌های معمول برای زندگی روزمره در مدرسه اشاره دارد (آف یورسین، جاروینن و پیلاجا^۲، ۲۰۲۱). سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم جاری تجربه می‌شوند، اشاره دارد (مارتین و مارش، ۲۰۲۰). سرزندگی تحصیلی از جمله عواملی است که دانش‌آموزان را به هنگام رویارویی با مشکلات محافظت داینوس و توگنیا می‌نماید (گلستانه و بهزادی، ۱۳۹۸). به نظر می‌سد بر اساس مفهوم متغیر به‌عمل‌آمده از ذهن‌آگاهی، ارتباط آن با سرزندگی قابل‌تأمل است. ذهن‌آگاهی به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (براون و رایان^۳، ۲۰۰۳). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی (کابات زین^۴، ۲۰۰۳؛ به نقلی از لی و بوون، ۲۰۰۶). ذهن‌آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ بدهد، اما آن‌ها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانویل^۵ و همکاران، ۲۰۱۰). ذهن‌آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنا بخشی و معنا سازی زندگی (سیگل، ۲۰۱۰).

مطالعات گذشته نیز بر این امر صحت گذاشته است که افراد ذهن‌آگاه، واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند و توانایی زیادی در رویارویی با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند دارند (براون، رایان و کرسول، ۲۰۰۷). می‌توان با آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر کارکرد شناختی و عملکردهای اجرایی نوجوانان اثر گذاشت؛ ذهن‌آگاهی می‌تواند زندگی فرد را از طریق افزایش تنظیم هیجان، افزایش مهارت‌های اجتماعی، افزایش توانایی در جهت‌گیری توجه، به‌طور مستقیم و قابل‌توجهی بهبود بخشد (بوردیک، ۲۰۱۴؛ ترجمه منشی و همکاران، ۱۳۹۶). هنگامی که ذهن ما پر از افکار مزاحم باشد، وجود آن حس می‌شود. ما اغلب نیروی خود را صرف اعمال و فرایندهای خودکار

^۱. academic buoyancy

^۲. Afursin, Jarvinen & Pihlaja

^۳. Brown & Ryan & Walch

^۴. Kabat-zinn & Leigh & Bowen

^۵. Emanuel

روزانه می‌کنیم. این اعمال شامل عدم آگاهی از خوشحالی خود و دیگران، واکنش به محرک‌ها به صورت عادی، نشخوار فکری درباره گذشته و نگرانی از آینده است. ذهن آگاهی شامل توجه قصد‌مندانه به محرک‌ها و روشی کاملاً غیر قضاوتی است (بگینسکی، ۲۰۱۵). افزون بر ذهن آگاهی، خود نظم‌جویی تحصیلی نیز از دیگر متغیرهای فردی است که به عنوان پیشاینده مؤثر بر سرزندگی تحصیلی در نظر گرفته شده است. خود نظم‌جویی تحصیلی، یک حوزه تحقیقی مهم می‌باشد، که امروزه از آن به عنوان یک کانون مهم و یکی از محورهای اساسی تعلیم و تربیت یاد می‌شود (زالازار-جیم و مدرانو^۱، ۲۰۲۰). دانش آموزان دارای خودنظم‌جویی تحصیلی قادر خواهند بود اثرات رفتاری خویش را ارزیابی کرده و موقعیت‌های یادگیری را طوری سازمان‌دهی نمایند که رفتارها و تلاش‌هایشان بازدهی بیشتری داشته باشد. این دانش آموزان نه تنها مطالب درسی را به خوبی خواهند فهمید؛ بلکه در امور تحصیلی، خودانگیخته و مسئولیت‌پذیر، فعال و علاقه‌مند شده و می‌توانند از نظر آموزشی پیشرفت قابل توجهی داشته باشند. دانش آموزان با خود نظم‌جویی پایین معمولاً به دلیل نیروهای بیرونی مانند والدین، معلمان و تقاضای جامعه در حال تحصیل هستند، اما افراد با خود تنظیمی بالا خودشان تصمیم می‌گیرند که یاد بگیرند، زیرا این امر را برای خود مهم می‌دانند و مطالعه برای آن‌ها لذت‌بخش است (گلستانه و بهزادی، ۱۳۹۸). بر اساس موارد مطرح شده انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای تلویحی مهمی برای کارایی بیشتر دانش آموزان در آموزش و پرورش به همراه داشته باشد. در نهایت هدف از انجام پژوهش حاضر با توجه به مطالب ارائه شده در بالا تعیین نقش خود نظم‌جویی تحصیلی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر سقز بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر سقز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه مورد ارزیابی قرار گرفتند. معیار ورود برای شرکت‌کنندگان شامل؛ دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه، تحصیل در مدارس شهر سقز و اعلام رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه بود. عدم تمایل به شرکت در پژوهش، عدم تکمیل پرسشنامه از معیارهای خروج پژوهش بود. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، عنوان پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد و برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

پرسشنامه خود نظم‌دهی تحصیلی اونیل و هانگ (۲۰۰۱): این ابزار توسط اونیل و هانگ (۲۰۰۱) تهیه شده است و ۴ خرده مقیاس (برنامه‌ریزی، خودارزیابی، تلاش و خودکارآمدی) و ۳۴ گویه دارد. این مقیاس یک ابزار خود سنجی است و شامل ۳۴ گویه می‌باشد که برای اولین بار توسط انل و هانگ تدوین و اعتباریابی شده است. در این مقیاس آزمودنی‌ها به یک مقیاس پنج‌درجه‌ای بر روی طیف لیکرت پاسخ می‌دهند. پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس برنامه‌ریزی ۰/۷۶، خودارزیابی ۰/۶۰، تلاش ۰/۸۳، خودکارآمدی ۰/۸۵ است. روایی سازه با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش شده است.

¹. Zalazar-Jaime & Medrano

ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش‌های مختلف در کشور بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی بایر و همکاران (۲۰۰۶): برای سنجش ذهن‌آگاهی استفاده می‌شود و از ۳۹ ماده در قالب ۵ عامل تشکیل شده است: ۸ ماده برای مشاهده، ۸ ماده برای توصیف‌گری، ۸ ماده برای آگاهی از عمل، ۸ ماده برای عدم قضاوت، ۷ ماده برای عدم واکنش. شیوه نمره‌گذاری برای پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی به این صورت است که پاسخ‌ها بر یک مقیاس ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز درست نیست) تا ۵ (همیشه درست است) مشخص می‌شوند. گستره مجموع نمره داده‌ها برای خرده مقیاس این پرسشنامه از ۱ تا ۴۰ است. بایر و همکاران (۲۰۰۶)، خصوصیت‌های روان‌سنجی این پرسشنامه را به‌خوبی نشان داده‌اند. در ارتباط با پایایی مقیاس، پژوهش آن‌ها نشان داد تمام عوامل پنج‌گانه از همسانی درونی برخوردار بودند (برای مشاهده ۰/۸۳، توصیف ۰/۹۱، آگاهی از عمل ۰/۸۷، عدم قضاوت ۰/۸۷، و عدم واکنش ۰/۷۵). همچنین بایر و همکاران (۲۰۰۶) به بررسی اعتبار سازه و هم‌زمان مقیاس از طریق هم‌بسته کردن آن با سازهایی از جمله هوش هیجانی، گشودگی و برون‌گرایی و با برخی دیگر ارتباط معکوس (سرکوب فکر، اشکال در تنظیم هیجان و اجتناب تجربی) دارد. دهقانی، اسماعیلیان، اکبری، حسن‌وند و نیک‌منش (۱۳۹۳) در ایران روایی و پایایی این پرسشنامه را بررسی کردند. دهقانی و همکاران (۱۳۹۳) نشان می‌دهند همسانی درونی مطلوبی برای تمام عوامل این پرسشنامه از ۰/۸۱ تا ۰/۹۳ وجود دارد. در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسشنامه سرزندگی رایان و فردریک (۱۹۹۷): این مقیاس توسط رایان و فردریک (۱۹۹۷) طراحی شده و دارای ۷ گویه است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (بسیار موافقم = ۵، بسیار مخالفم = ۱) است. پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ توسط رایان و فردریک (۱۹۹۷) بالای ۰/۷۰ گزارش شد. ابوالقاسمی (۱۳۸۲) نخستین بار این مقیاس را ترجمه و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کرد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش قنبری طلب و فولاد‌چنگ (۱۳۹۴) و شیخ‌الاسلامی و دفترچی (۱۳۹۰) ۰/۸۱ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

یافته‌ها

یافته‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. بعد از اطمینان از نرمال بودن داده‌ها توسط آزمون کولموگوروف اسمیرنوف داده‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگوروف اسمیرنوف جهت نرمال بودن داده‌ها

متغیر	Z	P
خودنظم‌جویی تحصیلی	۰/۷۸۰	۰/۲۸۰
ذهن‌آگاهی	۰/۳۰۰	۰/۴۳۱
سرزندگی تحصیلی	۰/۶۷۰	۰/۳۲۱

بر اساس نتایج جدول ۱ می‌توان گفت که پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها بر اساس آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای متغیرهای پژوهش برقرار است.

جدول ۲. آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	آمار توصیفی			
	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمینه
خودنظم‌جویی تحصیلی	۱۰۰	۸۰/۷۹	۱۴/۹۲	۶۵
ذهن‌آگاهی	۱۰۰	۹۰/۳۸	۱۷/۵۰	۶۳
سرزندگی تحصیلی	۱۰۰	۱۹/۷۳	۵/۳۱	۱۰

در جدول شماره ۲ نتایج میانگین و انحراف معیار مربوط به متغیرهای پژوهش و همچنین کمترین نمره و بیشترین نمره برای هر متغیر به تفکیک نشان داده شده است.

جدول ۳. همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
۱. خودنظم‌جویی تحصیلی	-		
۲. ذهن‌آگاهی	۰/۴۹۷*	-	
۳. سرزندگی تحصیلی	۰/۶۷۰*	۰/۵۳۹*	-

نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد که همبستگی معنی‌داری بین خودنظم‌جویی تحصیلی و ذهن‌آگاهی وجود دارد. همچنین همبستگی مثبت معنی‌داری بین خودنظم‌جویی تحصیلی و ذهن‌آگاهی با سرزندگی تحصیلی وجود دارد.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون گام به گام سرزندگی تحصیلی بر اساس خودنظم‌جویی تحصیلی و ذهن‌آگاهی

گام‌ها	متغیرهای پیش‌بین	B	Beta	ضریب t	R ²	P	دوربین واتسون	Tolerance	VIF
۱	خودنظم‌جویی	۰/۲۳۴	۰/۴۹۱	۵/۴۹۰	۰/۲۸۷	۰/۰۰۱		۰/۸۹۰	۱/۴۶۰
۲	ذهن‌آگاهی	۰/۳۴۶	۰/۶۱۸	۷/۳۴۲	۰/۴۳۵	۰/۰۰۱	۱/۸۳۰	۰/۸۹۰	۱/۴۶۰

نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهد که خودنظم‌جویی تحصیلی و ذهن‌آگاهی قادر به پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی هستند ($P < ۰/۰۱$). در واقع ۲۸/۷ درصد از واریانس سرزندگی تحصیلی توسط خودنظم‌جویی تحصیلی و در مجموع ۴۳/۵ درصد از واریانس سرزندگی تحصیلی توسط خودنظم‌جویی تحصیلی و ذهن‌آگاهی تبیین می‌شود. ضرایب بتای به دست آمده با توجه به سطح معنی‌داری نشان می‌دهد که خودنظم‌جویی تحصیلی و ذهن‌آگاهی با سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت معنی‌داری دارند. همچنین با هدف تعیین تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش‌بین شده با مدل رگرسیون از آماره دوربین واتسون استفاده شد؛ که برابر با ۱/۸۳۰ بود که این مقدار در دامنه بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد که نشان از مستقل بودن خطاها داشته است. مقادیر ضریب تحمل و تورم واریانس نیز نشان از عدم هم خطی بودن و مناسب بودن مدل رگرسیون است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی نقش خود نظم‌جویی تحصیلی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم بود. در این راستا نتایج فرضیه نخست نشان داد که خودنظم‌جویی تحصیلی و ذهن‌آگاهی توان پیش‌بینی

سرزندگی تحصیلی را دارد و آن را به‌طور معناداری پیش‌بینی می‌کنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های کیانی و کریمان پور (۱۳۹۸)، ملایی، حجازی، یوسفی افراشته، مروتی (۱۳۹۹)، پورپاریزی، توحیدی، خضری مقدم (۱۳۹۷) همسو است.

در تبیین اولین یافته‌ی پژوهش مبنی بر پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس ذهن‌آگاهی می‌توان گفت که سرزندگی تحصیلی باعث افزایش ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان خواهد شد. دانش‌آموزان ذهن‌آگاه نیز با کنترل ذهن می‌توانند تفکرات خودایند منفی کمتری داشته و تفکرات مثبت را در زمینه تحصیل تجربه کنند؛ چون بیشتر مشکلات روانی ناشی از نشخوار فکری است، وقتی فرد نسبت به زمان حال، آگاهی داشته باشد، ذهن او درگیر گذشته یا آینده نمی‌شود (کابات زین، ۲۰۰۲)، و به گونه منطقی موقعیت‌های استرس‌زا برای خود ایمن تلقی می‌کند (سگال و همکاران، ۲۰۰۲). وقتی فرد با خلاقیت‌های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب می‌پردازد، احساس سرزندگی می‌کند (بروان و همکاران ۱۹۸۱؛ نقل از رستمی و همکاران، ۱۳۹۵). به‌این‌ترتیب با تکیه بر شواهد رابطه بین ذهن‌آگاهی و سرزندگی تحصیلی منطقی به نظر می‌رسد. در تبیین دومین یافته پژوهش مبنی بر سرزندگی تحصیلی بر اساس خود نظم‌جویی می‌توان گفت دانش‌آموزان که داری خود نظم‌جویی هستند بهتر برنامه‌ریزی می‌کنند و سرزندگی تحصیلی بیشتری نیز دارند و همچنین خود نظم‌جویی باعث می‌شود دانش‌آموزان مطالب را بهتر مدیریت کنند که این امر باعث افزایش سرزندگی آن‌ها می‌گردد.

برنامه‌ریزی مستمر و صحیح، استرس ناشی از بی‌برنامگی را کاهش می‌دهد و سرزندگی را افزایش می‌دهد. خودنظم‌جویی می‌تواند عامل مؤثری در بهبود محیط تحصیلی و افزایش سرزندگی باشد. خود نظم‌جویی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مسئولیت‌پذیری بیشتری نسبت به تحصیلاتشان پیدا کنند که موجب افزایش انگیزه و سرزندگی تحصیلی می‌گردد. دانش‌آموزان که دارای خودنظم‌جویی توانایی کنترل بهتر برون‌دادهای تحصیلی خود را دارند که احساسات مثبت و سرزندگی بیشتری را تجربه می‌کنند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تمرکز جامعه آماری بر روی دانش‌آموزان پسر شهر سقز که تعمیم‌یافته به جنس و منطقه جغرافیایی را محدود می‌کند، اشاره کرد. همچنین تعمیم به سایر رده‌های سنی با محدودیت روبه‌روست. ابزارهای اندازه‌گیری خودنظم‌جویی تحصیلی، ذهن‌آگاهی و سرزندگی تحصیلی صرفاً شاخص‌های سنجشی هستند و ممکن هست با واقعیت متفاوت باشند. داده‌های پژوهش حاضر که صرفاً از طریق پرسشنامه جمع‌آوری شده است که شرکت‌کنندگان ممکن هست در پاسخ‌های خود تحریف ارائه دهند.

منابع

- بایر، ش.، و همکاران. (۲۰۰۶). مقیاس ذهن‌آگاهی پنج‌عاملی. فهرست و تحقیقات روان‌شناختی، ۶۰(۲)، ۲۱۱-۲۲۳.
- بروان، ر.، و همکاران. (۲۰۰۷). تأثیر آموزش خود نظم‌جویی بر تغییر سبک‌های زندگی دانش‌آموزان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۲(۲)، ۹۳-۱۰۸.
- بوردی، دبرای. (۲۰۱۴). راهنمای آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به کودکان و نوجوانان؛ ترجمه رالمرضا منشئی، مسلم اصلی آزاد، الله حسینی و پریناز طیبی نائینی (۱۳۹۶). اصفهان: دانشگاه اصفهان

- پورپاریزی، م؛ توحیدی، آ؛ و خضری مقدم، ا. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بین ذهن‌آگاهی و تفکر خودگردان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۵(۵۸)، ۲۲۳-۲۳۶.
- حریری، پرستو؛ صابری، هایدی و ابوالمعالی، خدیجه. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش آگاهی واجی بر حافظه کاری در دانش‌آموزان با مشکلات خواندن. تازه‌های علوم شناختی، ۲۱(۲)، ۵۲-۶۰.
- رایان، ر؛ و فردریک، ژ. (۱۹۹۷). ارتباط بین خودنظم‌جویی و سرزندگی تحصیلی: یافته‌های نظریه‌پردازی و ادله. روان‌شناسی آموزشی و مشاوره، ۱۲(۱)، ۸-۱۹.
- رایان، ریچارد و فردریک، ژانت. (۱۹۹۷). سرزندگی تحصیلی: انگیزه و استراتژی‌های پیشرفت تحصیلی. ترجمه فریبا تجری. تهران: انتشارات دانژه. (چاپ اول)
- رایان، ریچارد؛ فردریک، ژان. (۱۹۹۷). سرزندگی: نظریه، تحقیق، اندازه‌گیری و کاربردها. ترجمه: امیر امجدی. انتشارات دانشگاه تهران.
- رستمی، ر؛ پرنیان، ز؛ جلالی، ک؛ پویا، ک. (۱۳۹۵). رابطه بین تفکر کاربردی و خود کارآمدی تحصیلی با کمال‌گرایی در دانش‌آموزان. مجله تازه‌های علوم شناختی، ۱۸(۲)، ۸۲-۹۳.
- رئیسی سرمیچی، رجب؛ ناستی زایی، ناصر. (۱۴۰۱). اثر خشونت معلم بر تحصیل‌گریزی، خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۶(۵۷)، ۲۱-۳۶.
- سماوی، سید عبدالوهاب؛ ابراهیمی، کلثوم؛ جاودان، موسی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه درگیری‌های تحصیلی، خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر بندرعباس. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۴(۷)، ۷۱-۹۲.
- شیخ الاسلامی، علی. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان براساس حمایت تحصیلی و خودپنداره‌ی تحصیلی. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۶(۵۷)، ۵۱-۶۱.
- کابات زین، ج. (۲۰۰۲). خودنظم‌جویی و آگاهی زمانی: زمانی پراز شادی. ترجمه‌ی سهراب فرهادی. تهران: انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
- کیانی، احمدرضا و کریمیان پور، غفار. (۱۳۹۸). نقش کیفیت زندگی در مدرسه و خودتنظیمی تحصیلی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۸(۱)، ۱۷۳-۱۹۱.
- گلستانه، سیدموسی؛ و بهزادی، علی. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت بر افزایش بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۲) (پیاپی ۵۰)، ۱۸۷-۲۰۸.
- ملایی، خ؛ حجازی، ا؛ یوسفی افراشته، س؛ و مروتی، ا. (۱۳۹۹). ارتباط بین سرزندگی تحصیلی و خودنظم‌جویی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه. مجله مشاوره و روان‌شناسی تحصیلی، ۱۰(۳۸)، ۷۱-۸۴.
- Af Ursin, P., Järvinen, T., & Pihlaja, P. (2021). The role of academic buoyancy and social support in mediating associations between academic stress and school engagement in Finnish primary school children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(4), 661-675.

- Baginski, A. (2015). Attention Regulation, Emotion Regulation, and Cognitive Flexibility as Mediators of the Relationship Between Mindfulness and Academic Achievement in High School Students.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (7), 211–237.
- Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalmbach, D. A., & Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 815-818.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Lee, J., & Bowen, N. (2006). Parent involvement, cultural capital, and the achievement gap among elementary school children. *American Educational Research Journal*, 43, 193-218.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 301-312.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745-756.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness Solution every day practices for everyday problems*, New York: Guilford.
- Zalazar-Jaime, M. F., Medrano, L. A. (2020). An Integrative Model of Self-Regulated Learning for University Students: The Contributions of Social Cognitive Theory of Carriers. *Journal of Education*, 1-10.