

## Research Paper

# The relationship between mindfulness and academic burnout and academic self-regulation among high school students: the mediating role of perceived support from the teacher

Salehi Mahnaz<sup>1</sup>, Edalatpanah Mahnaz<sup>\* 2</sup>, LohrabiGalleYaghoob<sup>3</sup>

1. A. Graduated, Hasht Behesht Higher Education Institute, Esfahan, Iran.

2. Assistant Professor, Hasht Behesht Higher Education Institute, Esfahan, Iran. (Corresponding author)

3. Ph.D. Graduated, Higher Education Curriculum, University of Esfahan, Iran.

Received: 02/08/2023

Accepted: 07/07/2024

PP: 81-92

Use your device to scan and read the article online

DOI:

## Keywords:

Mindfulness, academic burnout, academic self-regulation, perceived support from the teacher, students.

## Abstract

**Introduction:** The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between mindfulness and academic burnout and academic self-regulation among high school students with the mediating role of perceived support from the teacher.

**research methodology:** The method of this research was descriptive-correlative in nature and applied in terms of purpose. The statistical population studied in this research was 2200 female high school students of Shahrekord city, of which 327 were selected using Morgan's table. In order to measure the data in this research, the educational burnout questionnaire of Salmela-Aro and Näätänen (2005), Perceived teacher support questionnaire by Berman-Young (2014), five-faceted questionnaires (Bauer, Smith, Hopkins, Kritmeyer and Toni (2006) and self-regulation of Savari and Arabzadeh (2012) were implemented. Structural equation modeling was used to test the proposed hypotheses.

**Findings:** Among the research constructs, perceived teacher support had the highest average and academic self-regulation had the lowest average. Also, academic burnout has the highest standard deviation and teacher's perceived support has the lowest standard deviation, and mindfulness has a direct effect on academic burnout

**Conclusion** There is a significant relationship between mindfulness and academic burnout of secondary school students. Also, there is a significant relationship between mindfulness and academic self-regulation of high school students. On the other hand, it was found that the perceived support of the teacher plays a mediating role in the relationship between mindfulness and academic burnout of secondary school students.

**Citation:** Salehi, M., Edalatpanah, M., Lohrabi Galle, Y. (2024). The relationship between mindfulness and academic burnout and academic self-regulation among high school students: the mediating role of perceived support from the teacher. Journal of Transcendent Education, 15 (3), 81-92.

**Corresponding author:** Mahnaz Edalapanah

**Address:** Assistant Professor, Hasht Behesht Higher Education Institute, Esfahan, Iran

**Tell:** 09130281061

**Email:** 8behesht.faculty@gmail.com

## مقاله پژوهشی

# رابطه ذهن آگاهی با فرسودگی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی بین دانش آموزان متوسطه: نقش واسطه‌ای حمایت ادراک شده از معلم

مهناز صالحی<sup>۱</sup>، مهناز عدالت پناه<sup>۲\*</sup>، یعقوب لهرابی گله<sup>۳</sup>

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی هشت بهشت، اصفهان، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی هشت بهشت، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. دانش آموخته دوره دکتری برنامه ریزی درسی آموزش عالی، دانشگاه اصفهان، ایران.

## چکیده

## مقدمه و هدف:

پژوش حاضر با هدف بررسی رابطه ذهن آگاهی با فرسودگی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی بین دانش آموزان متوسطه با نقش واسطه‌ای حمایت ادراک شده از معلم، انجام شد.

**روش شناسی پژوهش:** روش این پژوهش از حیث ماهیت توصیفی - همبستگی و از حیث هدف کاربردی بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش تعداد ۲۲۰۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرکرد بودند که با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۲۷ نفر از آنها انتخاب شدند. به منظور اندازه‌گیری داده‌ها در این پژوهش از پرسشنامه‌های سالملا آرو و ناتانن (۲۰۰۵)، حمایت ادراک شده معلم برمان یانگ (۲۰۱۴)، پنج وجهی (بائتر، اسمیت، هاپکینز، کریمایر و تونی (۲۰۰۶) و خودنظم دهی سواری و عرب زاده (۱۳۹۲) استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌های پیشنهادی از مدل سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

**یافته‌ها:** در میان سازه‌های پژوهش، حمایت ادراک شده معلم دارای بیشترین میانگین و خودتنظیمی تحصیلی دارای کمترین میانگین بود. همچنین فرسودگی تحصیلی دارای بیشترین انحراف معیار و حمایت ادراک شده معلم دارای کمترین انحراف معیار بوده، و ذهن آگاهی دارای اثر مستقیم بر فرسودگی تحصیلی می باشد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** بین ذهن آگاهی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه، رابطه معنادار وجود دارد. همچنین بین ذهن آگاهی با خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان متوسطه، رابطه معنادار وجود دارد. از طرفی مشخص شد حمایت ادراک شده از معلم در رابطه بین ذهن آگاهی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه، نقش واسطه‌ای ایفا می کند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۱۷

شماره صفحات: ۹۲-۸۱

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

DOI:

## واژه‌های کلیدی:

ذهن آگاهی، فرسودگی تحصیلی، خودتنظیمی تحصیلی، حمایت ادراک شده از معلم، دانش آموزان.

**استناد صالحی، مهناز؛ عدالت پناه، مهناز و لهرابی گله، یعقوب.** (۱۴۰۳). رابطه ذهن آگاهی با فرسودگی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی بین دانش آموزان متوسطه: نقش واسطه‌ای حمایت ادراک شده از معلم. فصلنامه آموزش و پرورش متعالی، ۱۵(۳)، ۹۲-۸۱.

\* نویسنده مسئول: مهناز عدالت پناه

**نشانی:** استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی هشت بهشت، اصفهان، ایران

**تلفن:** ۰۹۱۳۰۲۸۱۰۶۱

**پست الکترونیک:** 8behesht.faculty@gmail.com

## مقدمه

دانش آموزان نقش زیادی در ساختن آینده کشور بر عهده دارند؛ ولی از آنجایی که این دوران به عنوان دوره رشد و تکامل در نظر گرفته می شود و با تغییرات برجسته جسمانی و روانشناختی همراه است، از آن به عنوان دوره بحران، طوفان و فشار یاد شده است. نکته قابل توجه این است که ریشه بسیاری از آسیب های روان شناختی دوران بزرگسالی، ناشی از وجود مشکلات این دوران زندگی است؛ بنابراین برخورداری از شاخص های سلامت روانی از جمله خودتنظیمی و عدم فرسودگی تحصیلی، نقش مهمی در پویایی و کارآمدی یک جامعه ایفا می کند (Stieger, Formann, Burger, 2011). یکی از حیطه های انگیزشی که دانش آموزان در آن دچار مشکل می شوند، خودتنظیمی تحصیلی است (Klassen & Lynch, 2007). خودنظم دهی تحصیلی یک روی آورد منظم به منظور دستیابی به اهداف تحصیلی ویژه است که در آن یادگیرنده عمداً شناخت ها و رفتارهایی را به کار می بندد تا به این اهداف برسد (Altun Altun & Erden, 2013). خودنظم دهی شامل بسیاری از راهبردها از جمله: تعیین هدف، خودکارآمدی، جهت گیری هدف، نظارت فراشناختی، خود ارزیابی و موارد دیگر می باشد. دانش آموزانی که از راهبردهای خودتنظیمی استفاده می کنند، توانایی خود را برای رسیدن به اهداف شان به کار می گیرند و بر خودشان نظارت می کنند. نتایج پژوهش ها حاکی از آن بود که آموزش راهبردهای نظریه خودنظم دهی، باعث بهبود دانش نوشتن، رفتارهای راهبردی، مهارت های خودنظم دهی و انگیزش افراد بسیاری، به ویژه دانش آموزان مبتلا به اختلال های یادگیری می شود.

Ghasemi & Behnam Far (2021)، در پژوهشی تحت عنوان رابطه خودتنظیمی تحصیلی با ذهن آگاهی دانشجویان، نشان دادند که بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. (Taj Aldini & Saberi, 2018)، در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش خودتنظیمی تحصیلی بر خودتنظیمی تحصیلی و ذهن آگاهی، نشان دادند که آموزش خودتنظیمی با افزایش ذهن آگاهی و خودتنظیمی تحصیلی در دانش آموزان اثربخشی مثبت دارد. در پژوهشی تحت عنوان خود تنظیمی تأثیر کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی سازگار بر اضطراب در بین دانشجویان را واسطه می کند، نشان دادند که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، برای خودتنظیمی و اضطراب اثرات معناداری دارد. خودتنظیمی اثرات میانجی گری بر اضطراب دار د. همچنین Ragusa; González-Bernal; Trigueros (2023) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر خودتنظیمی تحصیلی بر اهمال کاری، استرس و اضطراب تحصیلی، تاب آوری و عملکرد تحصیلی در نمونه ای از دانش آموزان دبیرستانی اسپانیایی، نشان دادند که خودتنظیمی تحصیلی به طور منفی اهمال کاری را پیش بینی می کند. به نوبه خود، اهمال کاری به طور مثبت استرس و اضطراب تحصیلی را پیش بینی کرد. تاب آوری با داشتن ارتباط مثبت با استرس و اضطراب تحصیلی، تأثیر محافظتی را اعمال می کند. تاب آوری عملکرد تحصیلی را به طور مثبت و استرس و اضطراب عملکرد تحصیلی را به طور منفی پیش بینی کرد. همچنین (Wilson; de Oliveira; Palace-Berl, 2022) در پژوهشی تحت عنوان تقویت خودتنظیمی هیجانی در معلمان زن در شبکه تدریس عمومی: مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی برای بهبود اقدامات روانشناختی و نشانه های زیستی التهابی، نشان دادند که به طور قابل توجهی نمرات استرس درک شده و عاطفه منفی را در مقایسه با گروه کنترل فعال کاهش داد. برعکس، افزایش در مقیاس بهزیستی روان شناختی در ابعاد خودپذیری و خودمختاری و همچنین بهبود در تاب آوری مشاهده شد. ارتقای بهداشت روانی محیط آموزشی و تحصیلی به عنوان یکی از مهم ترین ابعاد توسعه و بهسازی منابع انسانی بوده و در چند دهه اخیر توجه سازمان های آموزشی به نیروهای سالم جسمی و فکری در موسسات آموزشی را به خود جلب کرده است. از جمله سازه های کلیدی که در این زمینه باید به آن توجه شود فرسودگی تحصیلی است (Sheikhlo, 2015). بنابراین از جمله ویژگی های روان شناختی مهم "فرسودگی تحصیلی" است. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس درس، مشارکت نکردن در فعالیت های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می کنند. در واقع فرسودگی تحصیلی حالتی است که در آن دانش آموز دچار خستگی از مطالعه کردن دروس، بی علاقه شدن به مطالب درسی و عدم پیشرفت تحصیلی یا پیشرفت بسیار کم می شود. فرسودگی تحصیلی زمانی اتفاق می افتد که احساس فشار بیش از حد می شود (Moneta, 2011).

(Sardari & Talebi, 2019)، در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان با اختلال یادگیری خاص، نشان دادند که مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معنی داری بر کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان با اختلال یادگیری خاص دارد. همچنین (Badavam; Sherhani; Kathir; Younesi, 2015)، در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه، نشان دادند که نمره ی فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافته است؛ بنابراین، آموزش ذهن آگاهی بر میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر دوره متوسطه در سطح مؤثر واقع شده است. دو مورد از مولفه های فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی و بی علاقه‌گی تحصیلی نیز در گروه آزمایشی به طور معناداری کاهش یافتند.

یافته های پژوهشی همواره نشان می دهد که معلم مهم ترین متغیر در یادگیری دانش آموزان است. حمایت معلم، باوری مثبت در معلم است مبنی بر این که آن ها می توانند با تأکید بر تدریس و یادگیری (مولفه تأکید تحصیلی) با اعتماد به مشارکت والدین و دانش آموزان (مولفه اعتماد به والدین و دانش آموزان) و با ایمان به ظرفیت و کارآیی خود (احساس کارآمدی) درغلبه بر مشکلات و شکست با تلاش و پشتکار، سبب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شوند (Woolfolk, 2013). حمایت از طرف معلم می تواند به این صورت تعریف شود: درک در مورد در دسترس بودن افرادی که احساس می کنیم به ما اهمیت می دهند؛ اطمینان از این که افرادی وجود دارند که بتوان در هنگام نیاز به آن ها تکیه کرد که باعث می شود احساس خوبی داشته باشیم (Faramarezi, 2019). از آنجایی که دانش آموزان بیشتر وقت خود را با معلم خود در مدرسه می گذرانند، حمایت از جانب معلم می تواند برای رشد تحصیلی دانش آموزان حیاتی باشد. بسیاری از مطالعات تجربی نشان داده اند که حمایت معلم به طور معناداری با احساسات مثبت تحصیلی (به عنوان مثال، لذت، علاقه، امید، غرور و آرامش) و به طور معناداری با احساسات منفی تحصیلی (مانند: اضطراب، افسردگی، شرم، خشم، نگرانی، کسالت و ناامیدی) ارتباط دارد، اما اندازه اثر آنها به طور قابل توجهی در مطالعات مختلف متفاوت است.

(Ramzani; Khamesan; Rastgo Moghadam, 2017)، در پژوهشی تحت عنوان رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی معلم و درگیری تحصیلی نقش واسطه ای خودتنظیمی تحصیلی، نشان دادند که حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی معلم اثر مستقیم، مثبت و معناداری روی خودتنظیمی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش آموزان دارد. حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی معلم، از طریق نقش واسطه ای خودتنظیمی تحصیلی تأثیر مثبت و معناداری بر درگیری تحصیلی دانش آموزان دارد. (Wen; Zhang; , 2023) Wang; Liu, در پژوهشی تحت عنوان ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی در بین دانش آموزان دبستانی چینی: نقش واسطه ای حمایت معلم درک شده، نشان دادند که یکی از ابعاد حمایت ادراک شده معلم، یعنی حمایت یادگیری، واسطه ای روابط بین ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی است. نتایج دفتر خاطرات روزانه نشان داد که حمایت ادراک شده از معلم رابطه پویا بین بعد مشاهده ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی را واسطه می کند. یکی از عواملی که می تواند فرسودگی و خودتنظیمی را تحت تأثیر قرار دهد ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی نوعی واژه آگاهی است که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال، بودن قضاوت راجع به تجربیات آشکار و لحظه به لحظه پدیدار می شود. ذهن آگاهی، مرحله ای از بودن است. بودنی برتر که به خوبی به آگاهی مربوط می شود. فهمیدنی که مستلزم درک احساسات شخصی است (Swart, Apsche, 2014). بودن در لحظه با هرآنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق می افتد، یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح، آگاهی بدون قضاوت، درمورد تجربه شخصی که لحظه به لحظه آشکار می شود. درحالی که افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده ای از تفکرات، هیجان ها و تجربه ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (Weerasekera, 2019 Karunamuni).

(Yousefi; zain al-dini; razavi; soltani 2018)، در پژوهشی تحت عنوان نقش واسطه ای ذهن آگاهی در رابطه بین یادگیری خودتنظیمی و جهت گیری هدف با هویت تحصیلی، نشان دادند که یادگیری خودتنظیمی و جهت گیری هدف با واسطه گری ذهن آگاهی به ترتیب تأثیر غیرمستقیم مثبت و معنی داری بر هویت تحصیلی دارند. همچنین اثر مستقیم ذهن آگاهی، یادگیری خودتنظیمی و

جهت گیری هدف بر هویت تحصیلی دارند. (Teymuri, 2017)، در پژوهشی تحت عنوان رابطه ذهن آگاهی با استرس ادراک شده معلمان دوره دوم ابتدایی شهر فردوس، نشان دادند رابطه بین ذهن آگاهی با استرس ادراک شده منفی می باشد و ذهن آگاهی به شکل معنی داری استرس ادراک شده را پیش بینی می نماید. (Bockmann & Yu, 2022)، در پژوهشی تحت عنوان استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی برای حمایت از خودتنظیمی در کودکان خردسال: مروری بر ادبیات، نشان دادند که آموزش شیوه های ذهن آگاهی به کودکان خردسال و مراقبان آنها می تواند هم از توسعه خودتنظیمی کودکان خردسال حمایت کند و هم محیط های سالم اجتماعی و عاطفی را که در آن این رشد می تواند رخ دهد، پرورش دهد. بنا بر مطالب مذکور، خودتنظیمی تحصیلی یکی از مهم ترین موضوعاتی است که باید در دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد. خودتنظیمی نیز تأثیر زیادی بر پیشرفت تحصیلی و موفقیت افراد دارد. فرد خودنظم دهنده به عنوان حل کننده فعال مسأله شناخته می شود و هدفش بهبود توانایی ها و عملکردهایش می باشد. افراد خودنظم دهنده تکالیف شان را با موفقیت به انجام می رسانند. بنابراین، اگر دانش آموزان از خودتنظیمی تحصیلی برخوردار نباشند بدون شک نمی توانند آموزش موفقی نیز داشته باشند و پی در پی از روند یادگیری مطالب درسی جا خواهند ماند و به پیشرفت تحصیلی آنها لطمه وارد می شود.

متغیر فرسودگی تحصیلی از جمله عواملی است که همه ساله موجب هدر رفت سرمایه گذاری ها در نظام آموزشی می شود (Moneta, 2011). فرسودگی تحصیلی اگر کنترل نشود و بهبود نیابد، می تواند فرد را دچار افسردگی کند. همچنین استرس طولانی مدت می تواند اثرات مخرب زیادی بر بدن و روان فرد بگذارد. بنابراین عدم توجه به فرسودگی تحصیلی دانش آموزان از مهم ترین موضوعاتی است که باید در راس امور آموزش و پرورش قرار گیرد و در صورت عدم توجه به آن ضربات جبران ناپذیری بر پیکره آموزش و پرورش وارد خواهد آورد (Sheikhlo, 2015). اکنون با توجه به اهمیت دو متغیر فرسودگی تحصیلی و خود تنظیمی در دانش آموزان و عدم توجه کافی به این دو در آموزش و پرورش و همچنین تحقیقات کم در پژوهش های پیشین در مورد این موضوع، این پژوهش قصد دارد تا به این پرسش پاسخ دهد که ذهن آگاهی چه ارتباطی با فرسودگی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی دارد و نقش حمایت ادراک شده از معلم در این رابطه چیست؟

## روش شناسی پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و با توجه به اینکه عیناً وضعیت موجود توصیف شده است و به لحاظ ماهیت توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش تعداد ۲۲۰۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول ناحیه یک شهرکرد بودند. روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت تصادفی ساده در نظر گرفته شد. لذا برای تعیین حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۲۷ نفر از آنها انتخاب شدند. روش گردآوری داده ها در این پژوهش میدانی و ابزار آن پرسشنامه بود.

## ابزارهای پژوهش

### پرسشنامه خود تنظیمی تحصیلی:

برای سنجش خودنظم بخشی تحصیلی از پرسشنامه ای که توسط پژوهشگر به منظور سنجش خودنظم بخشی تحصیلی ساخته و اعتباریابی شده است، استفاده شد. ساخت و تنظیم این پرسشنامه از طریق مطالعه ماده های برخی از پرسشنامه های خارجی و مصاحبه با تعدادی از دانش آموزان متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز و نهایتاً تحلیل عاملی اکتشافی بدست آمد و دارای ۳۰ سوال و شش عامل با عنوان راهبرد حافظه (۵ ماده)، هدف گزینی (۳ ماده)، خودارزیابی (۶ ماده)، کمک خواهی (۶ ماده)، مسئولیت پذیری (۴ ماده) و سازماندهی (۶ ماده) تشکیل شده است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» می باشد که به ترتیب برای آنها امتیاز ۱ تا ۵ در نظر گرفته می شود. پایایی این پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است که مناسب می باشد. مولفه های راهبرد حافظه، هدف گزینی، خودارزیابی، کمک خواهی، مسئولیت پذیری و سازماندهی نیز دارای ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۷۲، ۰/۷۸، ۰/۷۹ و ۰/۷۷ می باشند.

### پرسشنامه فرسودگی تحصیلی:

این پرسشنامه توسط پژوهشگر بر اساس مقیاس فرسودگی برگن ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۵ گویه است که سه مؤلفه خستگی هیجانی (۵ گویه)، بدبینی (۲ گویه) و فقدان کارایی (۶ گویه) را در بر می گیرد. همه گویه ها در یک طیف ۷ درجه ای نمره گذاری می شوند. در پژوهش ضریب آلفای کرونباخ کل این پرسشنامه ۰/۸۶ بدست آمده که نشانگر پایایی قابل قبول این پرسشنامه است. مولفه های خستگی هیجانی، بدبینی، فقدان کارایی دارای ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹ و ۰/۷۷ می باشند.

### پرسشنامه ذهن آگاهی:

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی، ابزار خودگزارش دهی شامل ۳۹ ماده است که پنج عامل ذهن آگاهی را می سنجد: مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی و عدم واکنش به تجارب درونی. آلفای کرونباخ نمره کل ذهن آگاهی ۰/۹۰ گزارش شده است. پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمده است که مناسب می باشد. روایی و پایایی نسخه فارسی آن توسط پژوهشگران مختلف از جمله: (Ahmadvand ; Heydari Nesab ; Shayiri , 2013)، (Dehghani ; Esmaeilian ; Akbari ; Hassanvand ; Nikmanesh , 2014)، (Sajjadian, 2016)، (Temanaifar ; Asgharnejad ; Soleimani 2018)، (Soleimani 2015)، در گروه های مختلف مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. مولفه های شاهد، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی و عدم واکنش به تجارب درونی نیز دارای ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۷۹، ۰/۷۲، ۰/۷۲ می باشند. در این پرسشنامه سوال های ۱، ۶، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶، ۳۱، ۳۶ مربوط به مولفه (مشاهده)، سوال های ۲، ۷، ۱۲، ۲۲، ۲۷، ۳۲، ۳۷ مربوط به مولفه (توصیف)، سوال های ۵، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۴، ۳۸ مربوط به مولفه (عمل همراه با آگاهی)، سوال های ۳، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۲۵، ۳۰، ۳۵، ۳۹ مربوط به مولفه (عدم قضاوت) و سوال های ۴، ۹، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۹، ۳۳ مربوط به مولفه (عدم واکنش) بوده اند.

### پرسشنامه حمایت ادراک شده معلم:

برای جمع آوری داده های مربوط به ادراک دانش آموز از حمایت معلم از پرسشنامه حمایت معلم و مشارکت دانش آموزان استفاده گردید. این پرسشنامه شامل سه بخش می باشد:

الف: پشتیبانی معلم برای تلاش و یادگیری (۱۲ عبارت)

ب: توجه معلم، مراقبت، انتظارات و کنترل (۱۴ عبارت)

ج: رفتار و احساسات دانش آموز در کلاس (۱۰ عبارت)

این پرسشنامه یک ابزار خودگزارش دهی است که توسط دانش آموز و یا دانشجو تکمیل می گردد و توسط (Sare B. Berman - Young 2014)، طراحی و اجرا گردیده است. برای تعیین روایی پرسشنامه، از روش نظر متخصصان استفاده شد که مورد تایید آنان قرار گرفت. همچنین به منظور تعیین پایایی پرسشنامه از روش محاسبه آلفا استفاده گردید. نتایج ضریب آلفای پرسشنامه نشان داد که پرسشنامه در مجموع ضریب پایایی ۰/۷۷ را نشان می دهد که ضریب قابل قبولی است. پایایی درونی این ابزار را در یک نمونه ۷۸۸ نفری از جوانان دبیرستان با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ برای خرده مقیاس های این ابزار و ۰/۸۶ برای کل ابزار گزارش کردند. همچنین مولفه های پشتیبانی معلم برای تلاش و یادگیری، توجه معلم، مراقبت، انتظارات و کنترل و رفتار و احساسات دانش آموز در کلاس دارای ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۸ و ۰/۸۱ می باشند، گزارش شده است.

### یافته ها

در این قسمت به شاخص های مرکزی و پراکندگی متغیرهای پژوهش در جدول زیر پرداخته شده است:

#### جدول ۱- یافته های توصیفی مقیاس مورد مطالعه

| مؤلفه                | میانگین | انحراف معیار |
|----------------------|---------|--------------|
| خودتنظیمی تحصیلی     | ۲/۹     | ۱/۰۱         |
| فرسودگی تحصیلی       | ۳/۲     | ۱/۱۷         |
| حمایت ادراک شده معلم | ۳/۴     | ۰/۵۲         |
| ذهن آگاهی            | ۳/۱     | ۰/۹۸         |

همانطور که مشخص است در میان سازه های پژوهش، حمایت ادراک شده معلم دارای بیشترین میانگین با مقدار ۳/۴ و خودتنظیمی تحصیلی دارای کمترین میانگین با مقدار ۲/۹ می باشد. همچنین فرسودگی تحصیلی دارای بیشترین انحراف معیار با مقدار ۱/۱۷ و حمایت ادراک شده معلم دارای کمترین انحراف معیار با مقدار ۰/۵۲ می باشد.

### بررسی فرضیات پژوهش

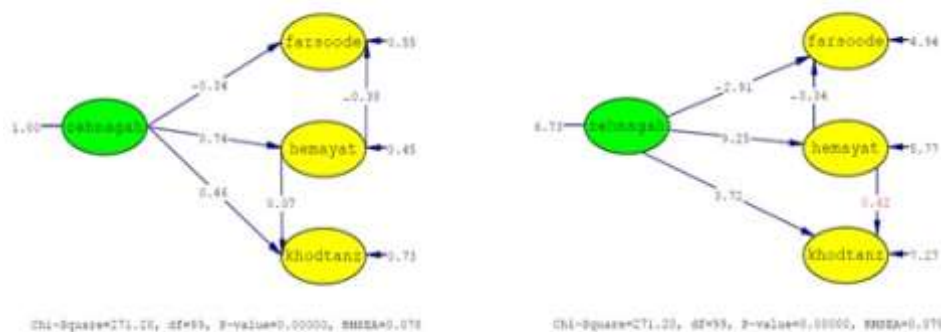
#### جدول ۲- نتایج مدل ساختاری

| مؤلفه                | حمایت ادراک شده معلم |          | فرسودگی تحصیلی |          | خودتنظیمی تحصیلی |          |
|----------------------|----------------------|----------|----------------|----------|------------------|----------|
|                      | استاندارد            | معناداری | استاندارد      | معناداری | استاندارد        | معناداری |
| ذهن آگاهی            | ۰/۷۴                 | ۹/۲۵     | -۰/۳۴          | -۲/۹۱    | ۰/۴۶             | ۳/۷۲     |
| حمایت ادراک شده معلم |                      |          | -۰/۳۸          | -۳/۳۴    | ۰/۰۷             | ۰/۶۲     |

اکنون با توجه به بارهای عاملی بین سازه های اصلی مدل نتیجه می شود که به جز رابطه بین حمایت ادراک شده معلم و خودتنظیمی تحصیلی مابقی روابط معنی دار هستند. بنابراین، معلوم می شود که ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی تاثیر معنادار دارد و لذا فرضیه دوم تایید می شود. همچنین با توجه به اینکه ذهن آگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی تاثیر معنادار دارد لذا فرضیه سوم نیز تایید می شود. از طرفی با توجه به این که رابطه بین حمایت ادراک شده و خودتنظیمی تحصیلی معنادار نیست، بنابراین حمایت ادراک شده نمی تواند در رابطه بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی نقش میانجی داشته باشد. اما حمایت ادراک شده در رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی دارای نقش میانجی است و چون مقدار شمول واریانس (VAF) برابر با ۰/۴۵۲ می باشد، لذا حمایت ادراک شده در رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی دارای نقش میانجیگری جزئی است. لازم به ذکر است ذهن آگاهی دارای اثر مستقیم بر فرسودگی تحصیلی با مقدار ۰/۳۴ و دارای اثر غیرمستقیم ۰/۲۸ می باشد. مقادیر حاصل از مدل ساختاری در جدول زیر آمده است:

با توجه به فرضیات مسأله و مدل مفهومی پژوهش اشکال زیر مدل ساختاری پژوهش را در دو حالت معناداری (P-value) و استاندارد نشان می دهند. در حالت معناداری، هر جا که قدر مطلق تمام اعداد بیشتر از ۱/۹۶ می باشند رابطه معنادار و در غیر این صورت بی معنا می باشد.

## مدل نهایی تحقیق:



شکل ۱- مدل نهایی تحقیق

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به بررسی رابطه ذهن آگاهی با فرسودگی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی بین دانش آموزان متوسطه: نقش واسطه‌ای حمایت ادراک شده از معلم پرداخت. درخصوص فرضیه اول پژوهش، نتایج نشان داد، بین ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه رابطه معنادار وجود دارد. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه اول پژوهش مبنی بر رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان متوسطه تأیید شد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش (Sardari & Talebi, 2019)، همخوانی داشت که نشان دادند مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معنی داری بر کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان با اختلال یادگیری خاص دارد. همچنین نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش (Badavam; Sherhani; Kathir; Younesi, 2015)، نتایج همخوانی داشت که نشان داده اند نمره فرسودگی تحصیلی دانش آموزان در گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافته است؛ بنابراین، آموزش ذهن آگاهی بر میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر دوره متوسطه در سطح مؤثر واقع شده است. دو مورد از مولفه های فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی و بی علاقه‌گی تحصیلی نیز در گروه آزمایشی به طور معناداری کاهش یافتند، اما کاهش در مؤلفه سوم یعنی ناکارآمدی تحصیلی از نظر آماری معنادار نشد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج (Wen; Zhang; Wang; Liu, 2023)، همخوانی داشت که نشان دادند حمایت یادگیری که یکی از ابعاد حمایت ادراک شده معلم است، واسطه ای بین روابط ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی است.

با عنایت به یافته های پژوهش، می توان اظهار داشت که ذهن آگاهی به روش های مختلف قابل آموزش بوده و افراد می توانند به کمک کتاب آموزش ذهن آگاهی به راحتی و طی چند مرحله فوت و فن آن را یاد بگیرند. تکنیک های ذهن آگاهی برای سلامت روحی و جسمی افراد بسیار کمک کننده بوده و به همین دلیل امروزه بیشتر مردم به دنبال آموزش ذهن آگاهی هستند تا بتوانند در شرایط و موقعیت های مختلف در لحظه زندگی کنند و درک بهتری از پیرامون خود داشته باشند. مردمی که تمرینات ذهن آگاهی را انجام می دهند، همیشه شادتر

و موفق تر از بقیه هستند. فنون ذهن آگاهی موجب افزایش آرامش ذهنی، روانی و رشد در ابعاد عاطفی و شناختی، همچنین افزایش توانایی مسئولیت پذیری می گردد و تاب آوری تحصیلی را در دانش آموزان افزایش می دهد و همین موجب جلوگیری از فرسودگی تحصیلی می شود. دانش آموز با استفاده از آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی قادر می شود به وقایع منفی از روی تفکر و تأمل پاسخ دهد و ضمن پذیرش نقاط ضعف با شیوه ای توأم با امیدواری به مسیر تحصیلی خود ادامه دهد.

درخصوص فرضیه دوم پژوهش نتایج نشان داد بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی تحصیلی رابطه معنادار وجود دارد. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه دوم پژوهش مبنی بر رابطه بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان متوسطه تأیید شد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش (Ghasemi & Behnam Far, 2021)، همخوانی داشت که نشان دادند با توجه به اهمیت خودتنظیمی تحصیلی برای موفق شدن و پایداری یادگیری در بلندمدت، توجه به ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی، برنامه ریزی، بازبینی و نظم دهی ذهنی باید در برنامه های آموزشی گنجانده شود. همچنین نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش (Yousefi; Zain al-Dini; Razavi; Soltani, 2018) همخوانی داشت که نشان دادند با توجه به اهمیت جهت گیری هدف و انگیزش تحصیلی برای موفق شدن و پایداری یادگیری در بلندمدت، توجه به راهبردهای فراشناختی، برنامه ریزی، بازبینی و نظم دهی ذهنی باید در بطن برنامه های آموزشی گنجانده شود تا به تدریج فرآیند یادگیری با ویژگی های یادگیرنده و نیازهای شخصی و شخصیتی او، همسو شود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش (Bockmann & Yu, 2022)، همخوانی داشت که بیان داشته اند، آموزش شیوه های ذهن آگاهی به کودکان خردسال و مراقبان آنها می تواند هم از توسعه خودتنظیمی کودکان خردسال حمایت کند و هم محیط های سالم اجتماعی و عاطفی را که در آن این رشد می تواند رخ دهد، پرورش دهد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش (Opalinski & Martinez, 2021)، که نتایج کاهش پریشانی عاطفی را نشان داده اند و راهبردهای ذهن آگاهی را که بیشتر با جمعیت سن مدرسه مرتبط هستند، ارزیابی کرده اند، همخوانی داشت.

عمل مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش قابل توجه تمرکز حواس در عمل همراه است و استفاده از تمرکز حواس و آگاهی های فراشناختی به عنوان ابزاری برای کمک به دانش آموزان می تواند بسیار موثر باشد. انجام هر تکلیف به صورت هدفمند و آگاهانه ضمن افزایش ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات، مانع درگیری ذهنی می شود و به دانش آموز در توجیه تکالیف، تمرکز روی بخش مهم تکالیف و مواد درسی و تأمل و تفکر پیرامون آن ها کمک می کند و این توانایی ها به تدریج بر چگونگی شکل گیری چارچوبی به منظور تفسیر تجارب شخصی و گفتگو درباره ی معنی هدف و جهت گیری زندگی تأثیر می گذارد و در نتیجه خودتنظیمی تحصیلی را به همراه خواهد داشت؛ بنابراین، دانش آموزانی که خودتنظیم هستند، احساس خودکارآمدی بالاتری دارند که باعث می شود بیشتر درگیر تکالیف شوند و از روش های یادگیری و مهارت های شناختی و فراشناختی بیشتری استفاده نمایند و انگیزه بیشتری برای تکالیف درسی و پشتکار بیشتری برای رسیدن به اهداف داشته باشند. مجموعه این موارد باعث می شود که آنان عملکرد تحصیلی بهتری داشته باشند.

درخصوص فرضیه سوم پژوهش، نتایج نشان داد، حمایت ادراک شده در رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی دارای نقش میانجی است. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه سوم پژوهش مبنی بر نقش میانجی گری حمایت ادراک شده در رابطه بین ذهن آگاهی و فرسودگی تحصیلی، تأیید شد. فرسودگی تحصیلی زمانی اتفاق می افتد که احساس فشار بیش از اندازه می کنید و این احساس باعث می شود که شما دچار استرس شوید و با ادامه داشتن این استرس، شما انگیزه و علاقه خودتان را به درس خواندن و انجام تکالیف تان از دست می دهید و در نتیجه عملکرد تحصیلی تان پایین می آید و شما دچار احساس ناامیدی و ناتوانی و بی میلی به درس خواندن می شوید. فرسودگی تحصیلی اگر کنترل نشود و بهبود نیابد، می تواند فرد را دچار افسردگی کند. همچنین استرس طولانی مدت می تواند اثرات مخرب زیادی بر بدن و روان فرد بگذارد. از طرفی ذهن آگاهی می تواند از طریق حمایت ادراک شده معلّم بر فرسودگی تحصیلی تأثیر بگذارد و در نتیجه آن را کاهش دهد. در واقع معلّم در کلاس می تواند از طریق حمایت های درسی و معنوی ذهن دانش آموز را آماده کند تا دانش آموز بتواند با ذهنیت باز بر مشکلات تحصیلی خود فائق آید و در نتیجه فرسودگی تحصیلی نیز کاهش یابد. چون ذهن آگاهی به معنی هوشیاری و بودن در لحظه است که به شما کمک می کند تا شناخت بیشتر و دقیق تری از پیرامون خود داشته باشید و بتوانید از لحظه نهایت لذت را ببرید و همچنین ذهن آگاهی در شرایط و موقعیت های مختلف اتفاق می افتد و از طرفی مهم ترین دلیل اهمیت آن کمک به سلامت روحی و روانی افراد است؛ بنابراین، با کنترل احساسات می تواند از بروز افسردگی پیشگیری کرد. با این کار می توان احساسات منفی را دور کرد.

درخصوص فرضیه چهارم پژوهش، نتایج نشان داد حمایت ادراک شده معلم ارتباطی با خودتنظیمی تحصیلی در دانش آموزان ندارد و لذا حمایت ادراک شده معلم نمی تواند در رابطه بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی تحصیلی نقش میانجی را داشته باشد. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه چهارم پژوهش مبنی بر نقش واسطه ای حمایت ادراک شده از معلم در رابطه بین ذهن آگاهی با خودتنظیمی تحصیلی، تأیید نگردید. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش (Opalinski & Martinez, 2021)، همخوانی داشت که معلوم شد کاهش پریشانی عاطفی را داریم که راهبردهای ذهن آگاهی را که بیشتر با جمعیت سن مدرسه مرتبط هستند، می توان ارزیابی کرد. ذهن آگاهی می تواند خودتنظیم تحصیلی را تحت تاثیر خود قرار دهد ولی حمایت ادراک شده معلم در این ارتباط هیچ نقشی را بازی نمی کند. حمایت ادراک شده میزانی است که کارکنان باور دارند ارزش های سازمانی در راستای بهسازی و ارضای نیازهای آنها است. از آنجا که منابع انسانی یکی از عوامل حیاتی موفقیت سازمان ها است، بنابراین، پشتیبانی از آنها نیز حائز اهمیت است. با توجه به نتایج این پژوهش ممکن است حمایت ادراک شده در جامعه ایران به اندازه کافی نتوانسته باشد ارتباط بین ذهن آگاهی و خودتنظیمی را برقرار کند.

### پیشنهادهای کاربردی پژوهش

-پیشنهاد می گردد دست اندرکاران آموزش و پرورش به ویژه در مناطق محروم به ارزیابی کیفیت رابطه معلم-دانش آموز پرداخته تا از این طریق وضعیت موجود ارتباط بین معلم- دانش آموز مشخص شود. همچنین طرح ها و برنامه هایی در جهت افزایش ادراک دانش آموزان از حمایت معلم از طریق آموزش معلمان برای کسب مهارت در بیان انتظارات و برقراری ارتباط موثر و افزایش قدرت بیان برای افزایش ادراک دانش آموزان تدوین و اجرا شود.

### نتیجه گیری

در پایان با توجه به یافته های تحقیق حاضر می توان نتیجه گیری کرد جهت بهبود پاسخ نیمرخ چربی به یک جلسه فعالیت ورزشی، ۱۵ روز مکمل دهی دارچین با دوزهای ۱ گرم و ۱/۵ گرم را می توان استفاده نمود با این وجود اثر مکمل دهی ۱/۵ گرم بیشتر از ۱ گرم است.

### ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی ها تکمیل شد.

### حامی مالی

هزینه های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

### References

- Altun, S. Erden, M. (2013). Self-regulation based learning strategies and self-efficacy perceptions as predictors of male and female students' mathematics achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (106): 2354 – 2364.
- Ahmadvand, Z; Heydari Nesab, L; Shayiri, M.R (2013) Verification of validity and reliability of the five-faceted questionnaire of mindfulness in Iranian non-clinical samples, *Journal of Behavioral Sciences*, 7 (3): 229-237. [in persian]
- Badavam, K; Sherhani, M.A; Kathir, S; Younesi, E (2015), the effectiveness of mindfulness training on the level of academic burnout of secondary school students, *National Conference on Educational and Social Sciences Psychology*.
- Bockmann, JO, Yu, SY (2022), Using mindfulness-based interventions to support self-regulation in young children: A review of the literature, *early childhood education journal*, 2022 – Springer.

- Cary, EL, Bergen-Cico, D, Sinegar, S (2023), Self-regulation mediates effects of adapted mindfulness-based stress reduction on anxiety among college students, of American College ..., 2023 - Taylor & Francis
- Dehghani, M, .Esmaeilian, N, Akbari, F, Hassanvand, M, .Nikmanesh, E (2014).Evaluating the Psychometric properties and factorial Structure of the five dimensional mindfulness questionnaire, Thoughts and Behavior in Clinical Psychology, 9 (33): 77-87.[ in persian]
- Faramarezi, R (2019), investigating the role of teacher's perceived support on the academic performance of 8th grade students of the first secondary school in Sirik city in the academic year 2016-2017, Master's thesis, Islamic Azad University, Bandar Lange Branch.
- Ghasemi, H; Behnam Far, Z (2021), the relationship between academic self-regulation and students' mindfulness, 10th International Conference on Counseling Psychology and Educational Sciences.[ in persian]
- Heydarinasab, L (2013).An investigation of the Validity and reliability of Psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples.International journal of Behavioral Sciences, 7 (3), 229-237.[ in persian]
- Klassen, R. M., Lynch, S. L (2007). Self-efficacy from the perspective of adolescents with learning disabilities and their specialist teachers. Journal of Learning Disabilities, 40(6), 494-507.
- Karunamuni N, Weerasekera R (2019)."Theoretical Foundations to Guide Mindfulness Meditation: A Path to Wisdom". Current Psychology. 38 (3): 627–646. Doi: 10.1007/s12144-017-9631-7. S2CID 14902450.
- Moneta, G.B (2011). Need for achievement burnout and intention to leave: Testing on occupational model in educational settings. Personality and individual differences 50(2), 274-278.
- Opalinski, AS, Martinez, LA (2021), Mindfulness and self-regulation in a summer camp setting: An EBP project, Journal of Pediatric Nursing, 2021 - Elsevier
- Sardari, B, Talebi, S (2019), the effectiveness of cognitive intervention based on mindfulness on reducing academic burnout in students with special learning disorders, New Educational Ideas, 16 (3), 49-67.
- Sajjadian, I (2016).Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in People.Research in Cognitive and Behavioral Sciences, 5 (2), 23-40.[ in persian]
- Saberi, R; Taj Aldini, S (2018), the effectiveness of academic self-regulation training on academic self-regulation and mindfulness, research in elementary education, 1 (1), 1-11.[ in persian]
- Sardari Bagher, Talebi, Sina (2019), the effectiveness of cognitive intervention based on mindfulness on reducing academic burnout in students with special learning disorders, New Educational Ideas, 16 (3), 49-67[ .in persian]
- Stieger, S., Formann, A. K., Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. Personality and Individual Differences, 50(5), 747-750.
- Swart J, Apsche J (2014). "Family mode deactivation therapy (FMDT) mediation analysis". International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 9: 1–13. Doi: 10.1037/h0101009.
- Sheikhlo, A (2015), investigation of the structural relationships between the psychological capital of vitality and academic motivation with the academic burnout of the first secondary school students of Urmia city, Master's thesis, Faculty of Literature and Human Sciences, Urmia University.
- Temanaifar, Sh, Asgharnejadfarid, A.A, Mirzaei, M, Soleimani, M (2015). Psychometric features of five-factor mindfulness questionnaire. Transformational psychology: Iranian psychologists; 12 (47): 321-329.

- Temanaifar, Sh, Asgharnejadfarid, A.A, Mirzaei, M, Soleimani, M (2018). Five-factor questionnaire of mindfulness: method of implementation and scoring. Developmental psychology. Iranian psychologists: 15 (59): 336-338.[ in persian]
- Teymuri, T (2017), the relationship between mindfulness and the perceived stress of teachers of the second grade of elementary school in Ferdous city, the 18th conference of the Iranian Counseling Association as counseling and health field.[ in persian]
- Ragusa, A, González-Bernal, J, Trigueros, R (2023), Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students, *Frontiers in ...*, 2023 - ncbi.nlm.nih.gov.
- Ramzani, M; Khamesan, A; Rastgo Moghadam, M (2017), the relationship between perceived social support from the teacher and academic engagement, the mediating role of academic self-regulation, *Educational Innovations*, 17 (68), 107-124[ .in persian]
- Wen, X, Zhang, Q, Wang, S, Liu, X, Xu, W (2023), Mindfulness and academic burnout among Chinese elementary school students: The mediating role of perceived teacher support, *Teaching and Teacher Education*, 2023 – Elsevier.
- Wilson, D, De Oliveira, DR, Palace-Berl, F (2022), Fostering emotional self-regulation in female teachers at the public teaching network: A mindfulness-based intervention improving psychological measures and inflammatory biomarkers, *Brain, Behavior, & ...*, 2022 – Elsevier.
- Woolfolk, H. A (2013), *Educational Psychology*. USA: Pearson Education, 2004.
- Yıldız-Feyzioglu E, Akpınar E, Tatar N, Monitoring students' goal setting and metacognitive knowledge in technology-enhanced learning with metacognitive prompts, *Computers in Human Behavior* 2013; 29(3): 616-625.
- Yousefi, F; Zain al-Dini Maimand, Z; Razavi Nemat Elahi,; Soltani, A.A (2018), the mediating role of mindfulness in the relationship between self-regulated learning and goal orientation with academic identity, *Child Mental Health*, 6(3), 228-241[ .in persian]

