



Developing a model about Academic Performance, based on Screen time, metacognition and Mindfulness: The Mediating Role of Self-esteem, Self-regulation in high school

Elmira. Fasihi Ardebili¹, Fatemeh. Golshani*² & Mohamadjafar. Javadi³

1. Ph.D Student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. *Corresponding Author: Assistant Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

3. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

ARTICLE INFORMATION

Article type

Original research

Pages: 102-117

Corresponding Author's Info

Email:

golshani@yahoo.com

Article history:

Received: 2022/05/29

Revised: 2023/02/07

Accepted: 2023/02/18

Published online:
2023/11/02

Keywords:

Academic performance, mindfulness, metacognition, screen time, self-esteem, self-regulation.

ABSTRACT

Background and Aim: Academic performance is considered one of the important variables in achieving job success and social acceptance in any society, so that sometimes academic performance is considered equivalent to academic success. The aim of the current research was to determine the formulation of the academic performance model based on the duration of using screens, metacognition and the conscious mind with the mediation of self-esteem and self-regulation in adolescents.

Methods: The current research was of correlation and structural equations type. The statistical population of the research included second grade high school students in Tehran in the academic year 2020-2021, 517 of whom were selected by multi-stage cluster sampling. In order to collect the data required for this research, the Freiburg Mindfulness Questionnaire (2001), the Dortaj Academic Performance Questionnaire (2005), the Cooper Smith Self-Respect Questionnaire (2017), the Wells Metacognition Questionnaire (2004), and the questionnaire for the duration of using Tigar screens (2018) and the self-regulation questionnaire of Miller and Brown (1992) was used. Data were analyzed using Pearson correlation test and path analysis. **Results:** The results showed that the direct paths of metacognition, mindfulness and the duration of using screens are significant with academic performance ($P < 0.01$) and the indirect effect of metacognition, the duration of using screens and mindfulness with The mediation of self-respect is significant ($P = 0.20$) and it showed its mediating role well, while although self-regulation has a direct effect on academic performance, it cannot indirectly affect academic performance as a mediating variable. Academic performance has an effect. **Conclusion:** It can be said that the duration of using screens and metacognition and mindfulness, along with other factors such as self-esteem and self-regulation, play a key role in academic performance, and it seems that the role of self-esteem is more important. Therefore, in order to increase academic performance, it is necessary to pay attention to these factors in improving the academic performance of students.



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article:

Fasihi Ardebili, E., Golshani, F., & Javadi, M. (2023). Developing a model about Academic Performance, based on Screen time, metacognition and Mindfulness: The Mediating Role of Self-esteem, Self-regulation in high school. *Jayps*, 4(8): 102-117.



تدوین مدل عملکرد تحصیلی براساس مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی، فراشناخت و ذهن آگاهی با میانجی‌گری حرمت خود و خودتنظیمی در نوجوانان

المیرا فصیحی اردبیلی^۱، فاطمه گلشنی^{۲*} و محمدجعفر جوادی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. استادیار گروه روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۳. استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی صفحات: ۱۱۷-۱۰۲	زمینه و هدف: عملکرد تحصیلی یکی از متغیرهای مهم در کسب موفقیت شغلی و مقبولیت اجتماعی در هر جامعه‌ای محسوب می‌شود، به نحوی که گاهی عملکرد تحصیلی را معادل موفقیت تحصیلی می‌دانند. هدف از پژوهش حاضر تدوین مدل عملکرد تحصیلی براساس مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی، فراشناخت و ذهن آگاهی با میانجی‌گری حرمت خود و خودتنظیمی در نوجوانان بود. روش پژوهش: پژوهش حاضر از نوع همبستگی و معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران درسال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود که ۵۱۷ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده مورد نیاز برای این پژوهش از پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۱)، پرسشنامه عملکرد تحصیلی درتاج (۱۳۸۳)، پرسشنامه حرمت خود کوپراسمیت (۱۹۶۷)، پرسشنامه فراشناخت ولز (۲۰۰۴)، پرسشنامه مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی تیرگر (۱۳۹۷) و پرسشنامه خودتنظیمی میلر و براون (۱۹۹۲) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که مسیرهای مستقیم فراشناخت، ذهن آگاهی و مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی با عملکرد تحصیلی معنی داراست ($P < 0/01$) و اثر غیر مستقیم فراشناخت، مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و ذهن آگاهی با میانجی‌گری حرمت خود معنی داراست ($P = 0/20$) و نقش واسطه‌ای خود را به خوبی نشان داد، در حالی که اگرچه خودتنظیمی بر عملکرد تحصیلی تاثیر مستقیم می‌گذارد، اما به عنوان متغیر میانجی به صورت غیر مستقیم نمی‌تواند بر عملکرد تحصیلی اثر بگذارد. نتیجه‌گیری: می‌توان گفت که مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و فراشناخت و ذهن آگاهی در کنار سایر عوامل از جمله حرمت خود و خودتنظیمی نقش کلیدی در عملکرد تحصیلی ایفا می‌کنند، که به نظر می‌رسد نقش حرمت خود از اهمیت بیشتری برخوردار است. از این رو جهت افزایش عملکرد تحصیلی لزوم توجه به این عوامل در بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان ضروری است.
اطلاعات نویسنده مسئول ایمیل: golshani@yahoo.com	
سابقه مقاله	
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷	
تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۱۱/۱۸	
تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۱۱/۲۹	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۸/۱۰	
واژگان کلیدی	
عملکرد تحصیلی، ذهن آگاهی، فراشناخت، صفحات نمایشی، حرمت خود، خودتنظیمی.	

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه استناد به این مقاله

فصیحی اردبیلی، المیرا، گلشنی، فاطمه، و جوادی، محمدجعفر. (۱۴۰۲). تدوین مدل عملکرد تحصیلی براساس مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی، فراشناخت و ذهن آگاهی با میانجی‌گری حرمت خود و خودتنظیمی در نوجوانان. *مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۴ (۸): ۱۱۷-۱۰۲.

مقدمه

عملکرد تحصیلی^۱ یکی از ملاک‌های ارزیابی کارایی نظام‌های آموزشی است که نقش مهمی در توسعه نیروی انسانی آینده کشور دارد (قمری، ۱۴۰۱). عملکرد تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن همواره مورد توجه روانشناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بوده و طی سال‌های اخیر آن‌ها درصدد شناسایی متغیرهایی هستند که با کمک آن‌ها بتوانند عملکرد تحصیلی را بهبود ببخشند (یاراحمدی، نادری، اکبری و یعقوبی، ۱۳۹۸).

مطالعات قبلی نشان داده است که متغیرهای روانشناختی زیادی می‌توانند بر عملکرد تحصیلی فرد تاثیر گذار باشند. در این بین ذهن آگاهی^۲ به گونه‌ای ظریف با عملکرد تحصیلی در ارتباط است. ذهن آگاهی، نوعی از آگاهی است که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال، بدون قضاوت راجع به تجربیات پدیدار می‌شود (مکانویل و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داد که ذهن آگاهی می‌تواند تغییرات مثبتی در عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان داشته باشد (بو و همکاران، ۲۰۲۰). سطح بالای ذهن آگاهی می‌تواند تاثیر مثبتی بر افزایش توجه و تمرکز در دانش آموزان داشته باشد (آقاجان پوریان و همکاران، ۱۴۰۱). به تبع این افزایش تمرکز و توجه، ظرفیت و توانایی پردازش اطلاعات را افزایش می‌یابد و سبب انجام تکالیف درسی به صورت کارآمدتر و کاهش اضطراب تحصیلی^۳ در دانش آموزان شود (یوسفی، زین الدینی میمند، رضوی نعمت الهی و سلطانی، ۱۳۹۸). با این حال، ذهن آگاهی می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلف کاهش پیدا کند. در این میان استفاده اعتیادگونه از وسایل الکترونیکی مانند تلفن همراه، تلویزیون و کامپیوتر می‌توانند نقش مهمی در کاهش ذهن آگاهی در دانش آموزان ایفا کند (جونز و همکاران، ۲۰۲۲).

وسایل الکترونیکی زندگی بشر را تغییر داده‌اند و نقش مهمی در دستیابی به تجهیزاتی که زندگی بشر راحت تر کرده اند، ایفا می‌کنند. همچنین این وسایل توانسته‌اند که امکان برقراری ارتباط را تسهیل کنند و شرایط مناسبی را برای یادگیری فراهم کنند. در کنار نقش مفید این وسایل الکترونیکی، گاه این وسایل مانند شمشیر دو لبه عمل می‌کنند و ممکن است در صورت استفاده نادرست و یا استفاده بیش از حد، در روند زندگی اجتماعی، شغلی و تحصیلی فرد اثر مخرب داشته باشند (دیاز و ویکتور، ۲۰۲۲). نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داد که استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیکی در فرآیند یادگیری بر روی دانش‌آموزان تاثیر دارد و عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت تاثیر منفی قرار می‌دهد (داورپناه، بلاغت و رحیمی دادکان، ۱۳۹۹). از نظر میرر و رنیکه (۲۰۲۱)، استفاده نادرست از لوازم الکترونیکی موجب تأثیراتی منفی بر خواب، سلامت روانی، افسردگی و رضایت تحصیلی دانشجویان می‌شود. از طرفی این وسایل می‌توانند بر باورها و شناخت افراد نسبت به خود و دیگران اثر منفی یا مثبت بگذارند.

باورهای فراشناخت^۴ در دو حیطة مثبت و منفی قرار می‌گیرند. باورهای فراشناخت منفی به کنترل ناپذیری و خطرناک بودن افکار و تجارب شناختی مربوط می‌شود و باورهای فراشناختی مثبت، از نگرانی نشخوار فکری، تهدید و راهبردهای مشابه برداشتی مثبت دارد (ولز، پاپاچرجیو، ۱۹۹۹). مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که مهارت‌های فراشناختی باعث به وجود آمدن انگیزه در دانش آموزان می‌شود و توانایی آن‌ها را در حل مسئله بالا می‌برد (پرادها و پارسمیتا، ۲۰۲۱). همچنین فراشناخت کمک می‌کند که فراگیران نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنند، در انتخاب اهداف واقع بینانه باشند و برای فعالیت‌های خود برنامه ریزی بهتری داشته باشند.

1. Academic Performance
2. Mindfulness
3. Academic Anxiety

4. Meta-Cognitive Believes

هستند، بهتر می‌توانند بر مشکلات روانشناختی مرتبط با تحصیل مانند اضطراب تحصیلی و فرسودگی تحصیلی^۳ روبرو شوند (صفری، حیدری و حسن زاده، ۱۴۰۱). بنابراین این افراد در شرایط استرس زای تحصیلی بهتر می‌توانند خود را مدیریت کرده و افت تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند (کاووشیک و جنا، ۲۰۲۱).

لذا با توجه به نقش متغیرهای پژوهش بر عملکرد تحصیلی و اهمیت موضوع یادگیری و عملکرد تحصیلی و نبود پژوهشی مشابه در ایران، باید عواملی که باعث بهبود عملکرد تحصیلی یادگیرندگان می‌شود را یافته و تقویت نمود. عدم توجه به متغیرهایی همانند فراشناخت، حرمت خود، ذهن آگاهی و خودتنظیمی فراگیران، یکی از مشکلاتی است که در زمینه عملکرد تحصیلی بروز می‌کند و به شکل ضعف در عملکرد تحصیلی نمایان شده و در نهایت منجر به دیدگاه منفی یادگیرنده نسبت به توانایی‌هایش می‌شود. بنابراین هدف پژوهشگران از انجام این پژوهش پاسخ به این سوال بود که آیا حرمت خود و خودتنظیمی در رابطه بین فراشناخت، مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و ذهن آگاهی با عملکرد تحصیلی، نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری، توصیفی و از نوع همبستگی و معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر و پسر دوره دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند، که از بین ۶۰۰ پرسشنامه توزیع شده تعداد ۵۱۷ نفر (۲۶۰ پسر-۲۵۷ دختر) به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله انتخاب شدند. جهت انتخاب نمونه پژوهش ابتدا به صورت تصادفی از میان مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، شش منطقه به صورت تصادفی (۱-۳-۵-۶-۱۲-۱۹-۲۲) انتخاب

بنابراین به نظر می‌رسد که افراد دارای فراشناخت بالاتر، بهتر بتوانند در شغل و تحصیل خود موفق باشند. کسب این موفقیت‌ها باعث افزایش حس رضایت و حرمت نفس^۱ فرد نسبت به خود می‌شود (فرن، مارینو، اسپادا و کلوبونسکی، ۲۰۲۲).

حرمت خود، نگرش فرد به خود است که با درون‌نگری غیرقابل تشخیص است (یا اشتباه تشخیص داده می‌شود) و با ارزیابی کلی فرد از اهمیت و ارزش خود به عنوان یک انسان توصیف می‌شود (فروتن، احدی، عسکری، صاحبی و پیشقدم، ۱۳۹۹). پژوهش عبدالسالم، مسروم و ذکریا (۲۰۱۹)، نشان داد که سطح حرمت نفس با اعتیاد به اینترنت و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم دارد. به نحوی که افرادی که سطح پایین تری از حرمت نفس را داشتند، دارای اضطراب بالاتر و اعتیاد به اینترنت بیشتری بودند، ساعات بیشتری را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دادند و عملکرد تحصیلی پایین تری نیز داشتند. بنابراین افرادی که دارای حرمت نفس بالا هستند، اعتماد بیشتری به خود دارند، احساس شایستگی شغلی و تحصیلی در آن‌ها بالاتر است. بنابراین می‌تواند اضطراب و رخدادهای روزانه زندگی را بهتر تحمل کنند و هیجانات منفی خود را به خوبی تنظیم کنند (لونگ، یانگ و لی، ۲۰۲۰).

یافته‌های پژوهش سوفیا و همکاران (۲۰۲۱) نشان می‌دهد که مهارت خودتنظیمی^۲، پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی است و یادگیرندگان برای دستیابی به موفقیت تحصیلی، باید یاد بگیرند که چگونه عملکرد خود را تنظیم کنند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که خودتنظیمی تأثیر زیادی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دارد که بعد مثبت آن باعث پیشرفت در تحصیل و به بعد منفی آن افت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند (سوفیا، ۲۰۲۱). همچنین افرادی که دارای خودتنظیمی بالاتری

1. Self-Esteem
2. Self-Regulation

3. Academic Burnout

در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای حرمت خود عمومی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۶۱، ۰/۴۵، ۰/۵۱ به دست آمد.

۳. پرسشنامه خودتنظیمی (SRQ): مقیاس خودتنظیمی توسط میلر و براون (۱۹۹۲) ساخته شده است و از ۶۳ گویه تشکیل شده است و دارای ۷ خرده مقیاس است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای می‌باشد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، امتیاز تمامی گویه‌ها با همدیگر جمع می‌شود. در پژوهش رضوی نعمت الهی، حسینی فرد و شمس الدینی لری (۱۳۹۱)، قابلیت اعتماد پرسشنامه خودتنظیمی به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های دریافت اطلاعات مناسب، ارزیابی اطلاعات و مقایسه آن با هنجارها، هدایت کردن تغییرات، جستجوی گزینه‌ها، طرح ریزی، اجرای برنامه، ارزیابی اثربخشی برنامه و کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۶۰، ۰/۶۳، ۰/۷۷، ۰/۷۶، ۰/۶۶، ۰/۷۲ و ۰/۹۱ به دست آمد. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای پذیرش ارزیابی، راه اندازی، بررسی، برنامه ریزی، اجرا و سنجش به ترتیب ۰/۵۰، ۰/۶۰، ۰/۵۱، ۰/۶۸، ۰/۶۱، ۰/۶۱، ۰/۶۴ به دست آمده است.

۴. پرسشنامه ذهن آگاهی (FMI): این مقیاس را باچهلد، گراسمن و والاچ (۲۰۰۱) ساختند. این پرسشنامه دارای ۱۴ گویه است و از آزمودنی خواسته شد که بر روی یک مقیاس لیکرت از همیشه (۱) تا به ندرت (۴) به سؤالات پاسخ دهد. شایان ذکر است که عبارت شماره ۱۳، به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است. پایایی در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه، موسوی، ظنی پور و حسینی مقدم (۱۳۹۵) انجام شد و ضریب آلفای

شدند و سپس از هر منطقه ۴ کلاس به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه‌ها میان آن‌ها توزیع شد. درباره حجم نمونه در پژوهش‌های تحلیل عاملی و مدل‌یابی اجماع نظری وجود ندارد، پژوهشگران متعدد از جمله غلامی فشارکی (۱۳۹۹)، معتقدند حجم نمونه بالای ۲۰۰ نفر امکان آماری مناسبی برای تحلیل داده‌ها فراهم می‌آورد. با این حال جهت بالا بردن توان و اعتبار پژوهش حجم نمونه بسیار بیشتری انتخاب گردید.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه عملکرد تحصیلی: این پرسشنامه توسط درتاج (۱۳۸۳) تدوین شد و عملکرد تحصیلی را با ۴۸ سوال، در ۵ حوزه می‌سنجد. نمره گذاری هر پرسش بر روی یک طیف پنج گزینه‌ای لیکرت از ۱ (بسیار کم) تا ۵ (بسیار زیاد) است. نمره ی کمتر از ۱۲۰ بیانگر عملکرد تحصیلی ضعیف، نمره بین ۱۲۱-۱۷۴ بیانگر عملکرد تحصیلی متوسط و نمره‌ی بالاتر از ۱۷۵ بیانگر عملکرد تحصیلی قوی می‌باشد. درتاج (۱۳۸۳) نشان داد که پرسشنامه از همسانی درونی قابل قبولی برخوردار است و ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ محاسبه کرد. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه‌های خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۴۰، ۰/۸۲، ۰/۵۵ و ۰/۷۰ به دست آمده است.

۲. پرسشنامه حرمت خود کوپر اسمیت (SEI): این پرسشنامه در سال ۱۹۶۷ توسط کوپراسمیت ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۵۸ سؤال دو گزینه‌ای با گزینه‌های "بلی" و "خیر" است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه‌ها را انتخاب می‌کند. حداکثر نمره در مقیاس عمومی مساوی ۲۶ و درهریک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است. حداکثر نمره کل حرمت خود مساوی ۵۰ است. برومند (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ نشان دادند.

روش اجرا

پژوهشگران تلاش داشته‌اند تا کلیه اصول اخلاقی در پژوهش را رعایت کنند. به این منظور، محققان طی مکاتبات متعدد با اداره آموزش و پرورش ابتدا موافقت این اداره را برای انجام پژوهش کسب کردند. پس از انتخاب نهایی نمونه‌ها، محققان با مراجع به کلاس‌های درسی اهداف پژوهشی را برای دانش آموزان توضیح دادند، همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که کلیه اصول اخلاقی در پژوهش مانند رازداری و عدم افشا اسامی رعایت خواهد شد. همچنین شرکت‌کنندگان این حق را دارند که در هر مرحله از پژوهش از ادامه همکاری انصراف دهند. از جمله مهم‌ترین ملاک‌های ورود به پژوهش می‌توان به سکونت در شهر تهران، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، عدم ابتلا به اختلال روانی حاد (از طریق بررسی پرونده تحصیلی و مراجعه به مدیر و مشاور مدرسه) و تحصیل در مقطع دوم متوسطه را برشمرد. همچنین انصراف از پژوهش در هر مرحله، از دست دادن هر کدام از ملاک‌های ورود در حین پژوهش و عدم پاسخدهی کامل و صحیح به سوالات پرسشنامه‌ها، از جمله مهم‌ترین ملاک‌های خروج از پژوهش بود. داده‌های حاصل از این پژوهش توسط محقق در فاصله زمانی نیمه دوم سال ۹۸ تا نیمه اول سال ۹۹ جمع‌آوری شد. داده‌ها به کمک روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد) و در ادامه آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری) توسط نرم افزارهای Amos ۲۴ و SPSS ۲۴ تحلیل شدند. برای بررسی برازش کلی مدل از شاخص‌های برازش مطلق، نسبی و مقتصد استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج مشخصات دموگرافیک شرکت‌کنندگان در این پژوهش نشان داد که ۵۰/۳ درصد شرکت‌کنندگان پسر و ۴۹/۷ درصد دختر بودند. ۳۲/۳ درصد شرکت‌کنندگان ۱۶ سال و ۶۷/۷ درصد ۱۷ سال داشتند. ۳۲/۵ درصد در

کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمد. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای ذهن آگاهی ۰/۹۱ بدست آمد.

۵. پرسشنامه باورهای فراشناختی (MCQ): نسخه ۳۰ ماده‌ای این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط ولز و کارترایت هاتون ساخته شد که دارای پنج خرده‌مقیاس است: ۱. باورهای مثبت درباره نگرانی ۲. باورهای منفی درباره مهارناپذیری و خطر ۳. باورهایی درباره نبود اطمینان شناختی ۴. خودآگاهی شناختی ۵. باورهای منفی درباره اندیشه خرافی، تنبیه و مسئولیت‌پذیری. نمره هر سوال به صورت ۱-۰ و نمره کل پرسشنامه ۳۰ است. سازندگان آن ضرایب اعتبار به روش آلفای کرونباخ را برای مولفه‌ها از ۰/۷۳ تا ۰/۸۷ و به روش آزمون-آزمون مجدد از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ گزارش کردند (ولز، ۲۰۰۴). در ایران نیز این پرسشنامه توسط ثابت (۱۳۹۰)، هنجاریایی شده که نتایج نشان داد ضریب اعتبار آزمون به روش آلفای کرونباخ، برای کل گروه برابر ۰/۸۹۶، پسران برابر ۰/۹۰۲ و دختران برابر ۰/۸۵۸ شد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۲ حاصل شد.

۶. مقیاس مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی: این پرسشنامه توسط تیرگر (۱۳۹۷) ساخته شد. پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است که توسط دانش‌آموزان تکمیل می‌شود و کل مدت زمان استفاده از تکنولوژی (ساعت در روز) به عنوان میانگین زمان صرف شده برای فعالیت‌هایی نظیر مشاهده تلویزیون، فیلم، استفاده از کامپیوتر (هم برای سرگرمی و هم برای انجام تکالیف)، استفاده از بازی‌های ویدیویی، بازی‌های اینترنتی و کنسول‌های بازی، صفحه‌گردی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی، در طی روزهای هفته توسط دانش‌آموزان گزارش می‌شود. از آزمودنی خواسته شد که بر روی یک مقیاس لیکرت از هرگز (۰) تا ۱۱ ساعت و بیشتر به سوالات پاسخ دهد.

1. Meta-Cognition Questionnaires

پایه تحصیلی یازدهم و ۶۷/۵ درصد در پایه تحصیلی و علوم انسانی به ترتیب ۴۵/۱، ۴۳/۹ و ۱۱ درصد شرکت دوازدهم قرار داشتند. همچنین رشته‌های ریاضی، تجربی و کنندگان در پژوهش را تشکیل دادند.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	۲۲/۸۴	۵/۵۷۶
تأثیرات هیجانی	۲۲/۵۷	۴/۴۶۷
برنامه ریزی	۴۴/۳۳	۹/۴۰۴
فقدان کنترل پیامد	۱۳/۱۳	۳/۲۷۹
انگیزش	۳۹/۰۷	۷/۹۷۳
مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی	۷/۹۴	۳/۷۵۴
پذیرش	۲۹/۱۵	۵/۰۳۸
ارزیابی	۲۹/۷۷	۴/۹۴۲
راه اندازی	۲۹/۹۸	۴/۹۹۲
بررسی	۳۰/۱۵	۵/۶۲۲
برنامه ریزی	۲۶/۸۷	۴/۵۳
اجرا	۲۸/۹۳	۵/۱۸۲
سنجش	۳۰/۰۴	۵/۷۲۶
عمومی	۱۴/۶۶	۴/۰۶۸
خانوادگی	۴/۷۳	۱/۸۴۹
اجتماعی	۵/۱۵	۱/۶۹
تحصیلی	۴/۴۷	۱/۷۵۸
باور مثبت به نگرانی	۱۴/۴۲	۳/۵۸۷
فرایند شناختی خودآگاهی	۱۶/۴۴	۳/۳۹۶
کنترل ناپذیری	۱۴/۶۲	۳/۵۳۱
عدم اطمینان شناختی	۱۲/۸۹	۳/۶۶۷
کنترل افکار	۱۳/۸۵	۳/۳۰۷
ذهن آگاهی	۳۵/۵۲	۶/۱۷۹

در جدول شماره ۱، مشخصات توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف استاندارد گزارش شده است که در این بیشترین میانگین نمرات مربوط به زیرمقیاس برنامه ریزی (۴۴/۳۳) و کمترین میانگین مربوط به زیرمقیاس خانوادگی (۴/۷۳) می‌باشد. نتایج آزمون همبستگی متغیرهای پژوهش نشان داد روابط بین عملکرد تحصیلی با متغیرهای ذهن آگاهی، مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی، حرمت خود، خودتنظیمی و باورهای فراشناختی معنادار است. همچنین بیشترین همبستگی میان برنامه‌ریزی با خودکارآمدی تحصیلی (۰,۶۴۹) و برنامه‌ریزی با انگیزش تحصیلی (۰,۷۲۶) بوده

است. با توجه به داده‌های موجود در جدول شماره ۲، در مدل نهایی شاخص نسبت مجذور کای به درجه آزادی برابر با (۲/۵۲) است، چنانچه این نسبت از ۳ کمتر باشد و یا بین ۳ تا ۵ قرار گیرد نشانگر برازش مدل است. شاخص RMSEA برابر با ۰/۰۵۴ است که با توجه به در نظر گرفتن باقی‌مانده‌ها و خطاها، پایین بودن این شاخص به منزله مطلوبیت برازش مدل است. شاخص GFI برابر ۰/۹۱۵ است و شاخص AGFI برابر با ۰/۸۸۹ است. چنانچه شاخص GFI و شاخص AGFI برابر یا بزرگتر از ۰/۹ باشد، نشانگر مطلوبیت مدل است. شاخص CFI برابر ۰/۹۲۵ است. چنانچه این شاخص‌ها برابر یا

که با افزایش یک انحراف استاندارد بر نمرات باورهای فراشناختی مثبت ۰/۵۸۲ انحراف استاندارد بر نمرات عملکرد تحصیلی افزوده می‌شود.

بزرگتر از ۰/۹ باشد نشانگر مطلوبیت مدل است. یافته‌ها نشان داد ضریب مسیر مستقیم بین باورهای فراشناختی مثبت و عملکرد تحصیلی مثبت و در سطح ۰/۰۵ معنادار است ($\beta=0/582, p<0/05$). این یافته بیانگر آن است

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازش		نام شاخص
مقدار	حد مجاز	χ^2/df
۲/۵۲	کمتر از ۵	RMSEA (ریشه میانگین مربعات خطای برآورد)
۰/۰۵۴	کمتر از ۰/۰۸	GFI (شاخص نیکویی برازش)
۰/۹۱۵	بالاتر از ۰/۹	AGFI (شاخص نیکویی برازش اصلاح شده)
۰/۸۸۹	بالاتر از ۰/۹	CFI (شاخص برازش تطبیقی)
۰/۹۲۵	بالاتر از ۰/۹	

فراشناختی منفی ۰/۳۶۹- انحراف استاندارد از نمرات عملکرد تحصیلی کاسته می‌شود. ضریب مسیر مستقیم بین مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی منفی و غیرمعنادار است ($p>0/05, \beta=-0/32$). بین مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم وجود ندارد.

نتایج حاصل از ضرایب مستقیم میان متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۳ گزارش شده است. بر طبق این جدول ضریب مسیر مستقیم بین باورهای فراشناختی منفی و عملکرد تحصیلی منفی و در سطح ۰/۰۵ معنادار است ($\beta=-0/369, p<0/05$). این یافته بیانگر آن است که با افزایش یک انحراف استاندارد بر نمرات باورهای

جدول ۳. ضرایب مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

متغیر پیش‌بین	b	خطای استاندارد	استاندارد β	سطح معناداری
ذهن آگاهی-عملکرد تحصیلی	۰/۰۵۶	۰/۰۳۶	۰/۰۸۰	۰/۱۴۲
مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی-عملکرد تحصیلی	-۰/۰۳۷	۰/۰۵۹	-۰/۰۳۲	۰/۵۲۶
باورهای فراشناختی مثبت-عملکرد تحصیلی	۱/۴۱۲	۰/۴۱۵	۰/۵۸۱	*۰/۰۲۳
باورهای فراشناختی منفی-عملکرد تحصیلی	۱/۱۵۹	۰/۲۵۸	-۰/۳۶۹	*۰/۰۲۰
حرمت خود-عملکرد تحصیلی	۰/۳۸۵	۰/۰۹۳	۰/۳۰۷	**۰/۰۰۹
خودتنظیمی-عملکرد تحصیلی	-۰/۲۷۵	۰/۱۴۶	-۰/۲۳۱	*۰/۰۳۱
ذهن آگاهی-حرمت خود	۰/۱۳۳	۰/۰۲۸	۰/۲۳۹	**۰/۰۰۶
ذهن آگاهی-خودتنظیمی	۰/۰۳۰	۰/۰۳۳	۰/۰۵۱	۰/۳۶۳
مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی-حرمت خود	-۰/۱۸۳	۰/۰۴۵	-۰/۲۰۱	**۰/۰۰۷
مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی-خودتنظیمی	۰/۰۲۷	۰/۰۵۲	۰/۰۲۸	۰/۸۵۹
باورهای فراشناختی مثبت-حرمت خود	۰/۵۹۹	۰/۱۳۵	۰/۳۰۹	**۰/۰۱۱
باورهای فراشناختی مثبت-خودتنظیمی	۱/۴۷۹	۰/۲۲۵	۰/۷۲۶	*۰/۰۲۶
باورهای فراشناختی منفی-حرمت خود	-۰/۷۶۴	۰/۱۲۶	-۰/۴۱۸	*۰/۰۲۱
باورهای فراشناختی منفی-خودتنظیمی	-۰/۷۴۱	۰/۱۴۲	-۰/۳۸۶	*۰/۰۲۱

آگاهی و عملکرد تحصیلی مثبت و غیرمعنادار است ($\beta = -0/080, p > 0/05$). بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم وجود ندارد. ضریب مسیر غیرمستقیم بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی مثبت و در سطح $0/05$ معنادار است ($\beta = 0/062, p < 0/05$). ضریب مسیر غیرمستقیم بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری حرمت خود مثبت و در سطح $0/01$ معنادار است ($\beta = 0/074, p < 0/01$). بنابراین حرمت خود به صورت مثبت و معنادار رابطه بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی میانجی‌گری می‌کند. ضریب مسیر غیرمستقیم بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری خودتنظیمی منفی و غیر معنادار است ($\beta = -0/012, p > 0/05$). بنابراین خودتنظیمی رابطه بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی را میانجی‌گری نمی‌کند.

نتایج آزمون سوبل در جدول ۴ نشان داد ضریب مسیر غیر مستقیم بین مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری حرمت خود منفی و در سطح $0/01$ معنادار است ($\beta = -0/062, p < 0/01$). بنابراین حرمت خود به صورت منفی و معنادار رابطه بین صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی میانجی‌گری می‌کند. بنابراین فرضیه چهارم پژوهش تایید می‌شود. ضریب مسیر غیرمستقیم بین مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی منفی و در سطح $0/05$ معنادار است ($\beta = -0/068, p < 0/05$). ضریب مسیر غیرمستقیم بین مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری خودتنظیمی منفی و غیرمعنادار است ($\beta = -0/07, p > 0/05$). بنابراین خودتنظیمی رابطه بین صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی را میانجی‌گری نمی‌کند. ضریب مسیر بین ذهن

جدول ۴. نتایج آزمون سوبل برای نقش متغیرهای میانجی

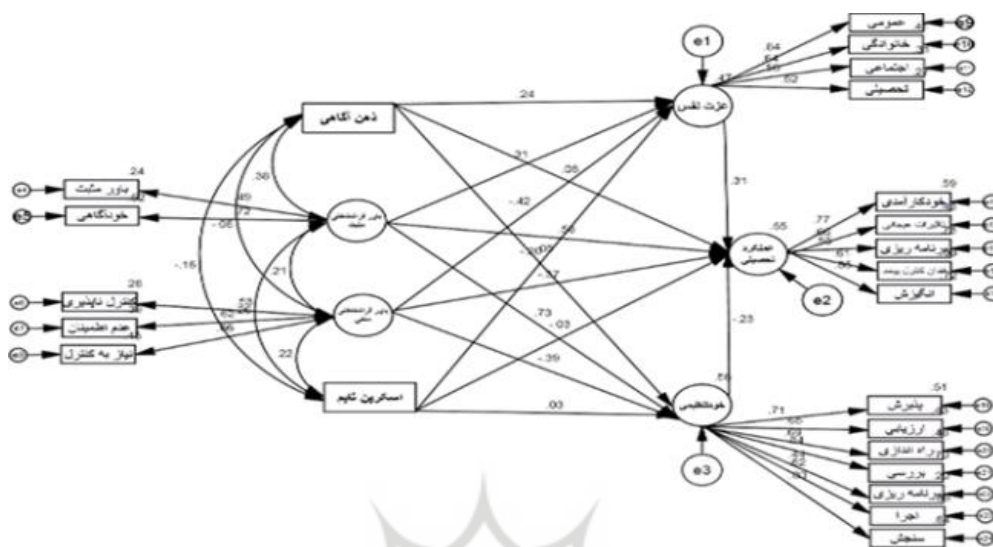
متغیر پیش بین	پارامتر استاندارد	آماره سوبل	معناداری
استفاده از صفحات نمایشی حرمت خود عملکرد تحصیلی	-0/062	0/927	**0/003
استفاده از صفحات نمایشی خودتنظیمی عملکرد تحصیلی	-0/07	0/508	0/611
فراشناخت مثبت حرمت خود عملکرد تحصیلی	0/096	3/034	**0/002
فراشناخت مثبت خودتنظیمی عملکرد تحصیلی	-0/17	1/810	0/070
فراشناخت منفی حرمت خود عملکرد تحصیلی	-0/13	3/428	**0/001
فراشناخت منفی خودتنظیمی عملکرد تحصیلی	0/093	1/770	0/076
ذهن آگاهی حرمت خود عملکرد تحصیلی	0/074	3/140	**0/001
ذهن آگاهی خودتنظیمی عملکرد تحصیلی	-0/012	0/801	0/422

به صورت منفی و معنادار رابطه بین صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی میانجی‌گری می‌کند. بنابراین فرضیه چهارم پژوهش تایید می‌شود. ضریب مسیر غیرمستقیم بین مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی منفی و در سطح $0/05$ معنادار است ($\beta = -0/068, p < 0/05$). ضریب مسیر غیرمستقیم بین مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری خودتنظیمی منفی و غیرمعنادار است ($\beta = -0/07, p > 0/05$). بنابراین خودتنظیمی رابطه بین صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی را میانجی‌گری

نمی‌کند. ضریب مسیر بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی مثبت و غیرمعنادار است ($\beta = -0/080, p > 0/05$). بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم وجود ندارد. ضریب مسیر غیرمستقیم بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی مثبت و در سطح $0/05$ معنادار است ($\beta = 0/062, p < 0/05$). ضریب مسیر غیرمستقیم بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری حرمت خود مثبت و در سطح $0/01$ معنادار است ($\beta = 0/074, p < 0/01$). بنابراین حرمت خود به صورت مثبت و معنادار رابطه بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی

میانجی‌گری می‌کند. ضریب مسیر غیرمستقیم بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری خودتنظیمی منفی و غیر معنادار است ($p > 0/05$).

بنابراین خودتنظیمی رابطه بین ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی را میانجی‌گری نمی‌کند.



شکل ۱. مدل نهایی آزمون شده به همراه آماره‌های پیش‌بینی استاندارد شده

یافته‌های دارای (۱۳۹۸)، که نشان داده بود فراشناخت بر عملکرد تحصیلی دانشجویان موثر است همسویی دارد. همچنین در نتایج همسویی، دانکر و همکاران (۲۰۱۴) و ژو، لام و ژانگ (۲۰۲۲)، نشان دادند که فراشناخت یکی از متغیرهای بسیار مهم در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی در نوجوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که باورهای فراشناخت دارای دو حیطه مثبت و منفی هستند. باورهای فراشناخت مثبت (کنترل افکار و باور مثبت نگرانی) به سودمندی درگیر شدن در فعالیت‌های شناختی مربوط می‌شود و حیطه باورهای منفی به کنترل افکار و عدم اطمینان شناختی و کنترل ناپذیری مرتبط است (ولز و پاپاجرجیو، ۱۹۹۹). آموزش دانش‌آموزان برای استفاده مؤثر از توانایی فراشناخت، عملکرد آنان را بهبود بخشیده و آنان را برای یادگیری بیشتر و موثرتر، با انگیزه‌تر می‌کند. همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد، که حرمت خود با عملکرد تحصیلی رابطه دارد. این یافته با یافته‌های

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این بررسی مدل‌یابی روابط ساختاری فراشناخت، ذهن آگاهی و مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی و عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری نقش حرمت خود و خودتنظیمی انجام شده. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که حرمت خود واسطه‌ اثر، فراشناخت، ذهن آگاهی و مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی بر عملکرد تحصیلی است و نقش واسطه‌ای خود را به خوبی نشان داده است در حالی که خودتنظیمی واسطه‌ اثر، فراشناخت، ذهن آگاهی و مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی بر عملکرد تحصیلی است و نقش واسطه‌ای خود را به خوبی نشان نداده است.

نتایج حاصل از ارزیابی الگوی ساختاری نیز نشان داد که فراشناخت مثبت هم به صورت مستقیم و هم از طریق حرمت خود به طور معناداری توانست عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی کند. اما فراشناخت منفی تنها به صورت مستقیم بر عملکرد تحصیلی تاثیر دارد. این نتیجه با

خودتنظیمی به عنوان یک مهارت نگرینست که با آموزش آن می‌توان به افزایش عملکرد تحصیلی دست یافت.

براساس تجزیه و تحلیل یافته‌های این پژوهش، چنین نتیجه گیری شد که ذهن آگاهی هم به صورت مستقیم و هم با نقش میانجی حرمت خود، به طور معناداری توانست عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی کند. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های اشرفی، حدادی، نشیبا و قاسم زاده (۱۳۹۴) و قاسمی جوینه و همکاران (۱۳۹۵)، که نشان داده بودند تنظیم شناختی و ذهن آگاهی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان موثر است، همسو می‌باشد. ذهن آگاهی با ایجاد آگاهی و تمرکز در فرد به مطالعه و درک مطلب کمک می‌کند. اگر دانش آموزان شناخت کافی در خصوص توانایی خود را بیابند و موقعیت‌های خود را به طور صحیح ارزیابی کنند، بهتر می‌توانند انگیزه‌های موفقیت را در خود تقویت کنند و می‌توانند در شناسایی موقعیتی که باعث افزایش انگیزش شود، به تحصیل ادامه دهند و توانایی بیشتری جهت درک خواسته‌های دیگران دارند و به خوبی می‌توانند فشار همسالان را دریابند.

از سویی دیگر استفاده مفرط از وسایل الکترونیکی تنها به صورت مستقیم در عملکرد تحصیلی دانش آموزان تاثیر دارد. بلکه حرمت خود نیز به صورت غیرمستقیم دارای نقش میانجی بین استفاده از این وسایل با عملکرد تحصیلی می‌باشد. یافته‌های بدست آمده از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های عطادخت و همکاران (۱۳۹۳) و لی، لپ و بارکلی (۲۰۱۵)، که نشان دادند استفاده از وسایل الکترونیکی و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند در عملکرد تحصیلی دانش آموزان نقش موثری داشته باشد و استفاده اعتیادگونه می‌تواند در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اختلال ایجاد کند، همسویی دارد. در تبیین این همسویی می‌توان گفت بسیاری از دانش آموزان به دلیل جذابیت وسایل الکترونیکی، از توجه به جنبه‌های منفی آن مانند اتلاف وقت، اشغال ظرفیت شناختی و روانی و از دست دادن زمان مفید مطالعه، وابستگی به وسایل الکترونیکی و

آقاجانی، خرمایی، رجبی و رستم اوغلی (۱۳۹۱) که نشان داده بودند حرمت خود متغیر مهمی در عملکرد تحصیلی و سطح اضطراب تحصیلی در دانش آموزان می‌باشد، همسویی دارد. با توجه به مبانی نظری و پژوهشی که موید ارتباط بین حرمت خود و عملکرد تحصیلی است، در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت کسانی که از حرمت خود بالایی برخوردارند همیشه سعی دارند توانایی‌های خود را در سطح بالایی ارزیابی کنند، بنابراین دانش آموزانی که حرمت خود بهتری دارند و درک خوبی از خود و توانایی‌های خود دارند برای موفقیت تحصیلی بالاتر، تلاش بیشتری می‌کنند و انگیزه پیشرفت بالایی دارند و سطح اضطراب تحصیلی آن‌ها نیز کمتر است (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش حاضر این بود که خودتنظیمی بر عملکرد تحصیلی تاثیر مستقیم می‌گذارد، درحالی که به عنوان متغیر میانجی و به صورت غیر مستقیم نمی‌تواند بر عملکرد تحصیلی اثر بگذارد. از این یافته این‌گونه استنباط می‌شود که خودتنظیمی به عنوان یک عامل فردی توانسته است به عنوان چارچوبی در قالب الگوهای رفتاری برای افزایش عملکرد تحصیلی عمل کند. این نتایج با پژوهش براون، پیترسون و یائو (۲۰۱۶) که در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که هیچ ارتباط معنی داری بین یادگیری خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی وجود ندارد همسویی دارد، اما با یافته‌های پژوهش جاب، فریز و برنکر (۲۰۱۵) که نشان داده بودند خودتنظیمی نقش موثری در عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد، همسویی ندارد. این اختلاف می‌تواند به علت استفاده از ابزارهای خودسنجی باشد و بهتر است محققین از ابزارهای دیگر استفاده نمایند تا نتایج پژوهش را از زوایای دیگر بررسی کنند. درباره نقش واسطه‌ای خودتنظیمی می‌توان چنین مطرح کرد که خودتنظیمی به واسطه چهار فرآیند اصلی یعنی انگیزش، شناخت، احساس و رفتار، کنش روی اجتماعی را تنظیم می‌کند (ریکمن، ۱۹۹۷). می‌توان به

باورهای فراشناخت و ذهن آگاهی آشنا کرده، همچنین نقش آن را در عملکرد تحصیلی مشخص نمایند و به آن‌ها نحوه بکارگیری مناسب و مثبت از باورهای فراشناخت، ذهن آگاهی و استفاده از وسایل الکترونیکی را آموزش دهند. اگر هدف آموزش و پرورش تربیت دانش آموزانی باشد که بتوانند مسئولیت یادگیری خویش را به عهده بگیرند، الزام است این ویژگی در عملکرد تحصیلی آن‌ها نیز نمود داشته باشد. به علاوه به منظور کاهش اثرات منفی استفاده بیش از حد وسایل الکترونیکی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان لازم است آگاهی‌های لازم در خصوص عوارض منفی استفاده مفرط از این وسایل بر عملکرد تحصیلی، داده شود.

موازین اخلاقی

در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد. ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت‌کنندگان و دادن اطمینان جهت رعایت اصول رازداری، سعی بر آن بود تا به حریم شخصی زندگی افراد احترام گذاشته شود.

تشکر و قدردانی

از مساعدت مسئولانه و مهربانانه تمامی معلمان عزیزی که در این پژوهش حضور یافتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله است و نویسندگان دیگر به عنوان راهنما و مشاور در راهنمایی و نظارت بر حسن انجام پژوهش، مشارکتی فعال داشته‌اند. این مقاله برگرفته از رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی با کد پایان نامه ۱۰۱۴۸۰۰۴۰۱۰۵۴۶۶۱۳۹۷ می‌باشد.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

References

اضطراب ناشی از آن غفلت می‌کنند، همین عوامل می‌تواند عملکرد تحصیلی را پایین آورده استفاده مفرط از وسایلی که دارای صفحات نمایشی هستند، موجب نوعی وابستگی شده و در حالت شدید وابستگی، موجب روزمرگی دانش آموزان می‌شود. این وابستگی به تدریج به عادت تبدیل شده و در نتیجه منجر به نوعی اعتیاد در دانش آموزان می‌گردد.

این پژوهش همچون هر پژوهش دیگری دارای یکسری محدودیت‌ها می‌باشد. نخستین محدودیت پژوهش حاضر آن است که با توجه به این‌که این تحقیق در مورد دختران و پسران دوره دوم متوسطه شهر تهران انجام گرفته است نمی‌توان این یافته‌ها را به سایر شهرها و دوره‌های تحصیلی تعمیم داد. محدودیت دیگر این است که پژوهش حاضر در مدارس دولتی شهر تهران صورت گرفته است و بنابراین یافته‌های آن قابلیت تعمیم به انواع دیگر مدارس نظیر مدارس غیرانتفاعی، شاهد، مراکز استعدادهای درخشان و غیره را ندارد. از طرفی دیگر چون گردآوری داده‌های پژوهش، به صورت خودگزارشی بود؛ بنابراین احتمال سوگیری در پاسخ‌ها وجود دارد. از این رو تفسیر نتایج باید با احتیاط انجام شود. جهت رفع محدودیت‌های موجود پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های مشابه در سایر شهرهای کشور که دارای بافت فرهنگی، مذهبی و زبانی متفاوت هستند اجرا شود. همچنین جهت تعمیم بیشتر نتایج بهتر است که این متغیرهای در سایر مقاطع تحصیلی و سنی اجرا شود.

در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت مدت زمان استفاده از صفحات نمایشی، فراشناخت و ذهن آگاهی در کنار سایر عوامل از جمله حرمت خود و خودتنظیمی نقش کلیدی در عملکرد تحصیلی ایفا می‌کنند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روانشناسان شاغل در مدارس و معلمان، برای دانش آموزان با برپایی جلسات آموزشی به شیوه کارگاه، مشاوره‌های گروهی و فردی، دانش آموزان را با حیطه‌های

مطالعه موردی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهرستان خاش. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی. ۱۹ (۹۱): ۸۶۴-۸۵۷

صفری، حیدری، شعبان، حسن زاده، رمضان. (۲۰۲۲). اثربخشی بازی درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان و سرزندگی تحصیلی. *دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۳(۱)، ۱۴۲-۱۵۶.

درتاج، فریبرز. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر شبیه سازی ذهنی فرآیندی و برآیندی در بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان، ساخت وهنجاریابی آزمون عملکرد تحصیلی. پایان نامه دکتر، دانشگاه علامه طباطبائی.

رضوی نعمت الهی، ویدا، حسینی فرد، سید مهدی، شمس الدینی لری، سلوی. (۱۳۹۱). مقایسه افراد وابسته به مواد افیونی، مواد محرک و افراد عادی در میزان خودکارآمدی و خودتنظیمی رفتاری. *فصلنامه تحقیقات روانشناختی*. ۴(۱۵): ۸۱-۹۳

فروتن، محمد رضا، احدی، حسن، عسکری، پرویز، صاحبی، علی، پیشقدم، کاوه. (۱۳۹۹). اثربخشی نمایش آهنگین شعر بر عزت نفس و امیدواری افراد افسرده ی دیستیمیک (افراد افسرده خو). فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی. ۱۹(۹۱): ۸۷۴-۸۶۵

قاسمی جوینه، رضا، موسوی، سید ولی اله، ظنی پور، آذین، حسینی صدیق، مریم السادات. (۱۳۹۵). رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان. *دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*; ۹ (۲): ۱۴۱-۱۳۴

قمری، محمد. (۱۴۰۱). پیش بینی سرزندگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی. *روان شناسی فرهنگی*، ۶(۱)، ۱۷۹-۱۹۸.

غلامی فشارکی، محمد. (۱۳۹۹). مدل معادلات ساختاری و کاربرد آن در مطالعات روانشناسی: یک مطالعه مروری. *روانشناسی بالینی و شخصیت*. ۱۶(۱): ۲۵۳-۲۶۵

یاراحمدی، یحیی، نادری، ناهید، اکبری، مریم، یعقوبی، ابوالقاسم. (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر تاب آوری تحصیلی در تعلل ورزی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان. *تدریس پژوهی* (۱): ۲۴۹-۲۳۳

اشرفی، سحر، حدادی، معصومه، نشیبا، نازبانو، قاسم زاده، عزیزرضا. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری دانش آموزان. *فصلنامه توسعه آموزش جندی شاپور اهواز*. ۵(۱): ۴۵-۵۱

آقاجانی، سیف الله، خرمایی، فرهاد، رجبی، سعید، رستم اوغلی خیایوی، زهرا. (۱۳۹۱). ارتباط حرمت خود و خودکارآمدی با اضطراب ریاضی دانش آموزان. *روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*. ۳(۱): ۲۰-۲۶

آقاجان پوریان، وحید مرضیه، اقدسی، علی نقی، مصرآبادی، جواد، هاشمی نصرت آباد، تورج. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری شناختی و سرزندگی تحصیلی در نوجوانان دارای مشکلات کم توجهی. *دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان* ۳ (۲): ۹۸-۸۶

برومند، مهدی. (۱۳۹۶). بررسی عملی بودن اعتبار و روایی و هنجاریابی آزمون حرمت خود کوپر اسمیت در شهرستان اسلامشهر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده ی روانشناسی و علوم اجتماعی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

تیرگر، مهشید. (۱۳۹۹). مدل یابی چاقی کودکان براساس سبک دلبستگی، استرس فرزند پروری، شاخص توده بدنی مادر ومدت زمان استفاده از صفحات نمایشی کودک، با میانجی گری روش های غذا دهی، تنظیم هیجانی، رفتارهای خوردن کودک. پایان نامه دکتر. رشته روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز.

ثابت، مهرداد. (۱۳۹۰). هنجاریابی مقدماتی آزمون فراشناخت ولز. نوآوری های مدیریت آموزشی (اندیشه های تازه در علوم تربیتی). ۳(۶): ۲۷-۴۹

دارایی، مهری. (۱۳۹۸). بررسی رابطه باورهای فراشناخت و سلامت روان با عملکرد تحصیلی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *فصلنامه توسعه آموزش جندی شاپور اهواز*. ۲(۱۰): ۱۱۵-۱۲۱

داورپناه، ابوسعید، بلاغت، سیدرضا، رحیمی دادکان، آسیه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه اعتیاد و نگرش به نرم افزارهای پیام رسان موبایلی با نحوه روابط دانش آموزان هم سال در فرآیند یاددهی - یادگیری برنامه درسی:

- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for meditation and meditation research, 1*(1), 11-34.
- Busalim, A. H., Masrom, M., & Zakaria, W. N. B. W. (2019). The impact of Facebook addiction and self-esteem on students' academic performance: A multi-group analysis. *Computers & Education, 142*, 103651.
- Cartwright Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *J Anxiety Disord, 11*(3), 279 – 296. DOI: 10.1016/s0887-6185(97)00011-x
- Daraei, M. (2019). Metacognitive Beliefs and Mental Health Relationship with Academic Performance of Medical Students at Lorestan University of medical sciences. *Educational Development of Judishapur, 10*(2), 115-121. (Persian)
- Dartaj, Fariborz. (1383). Investigating the effect of mental simulation of process and process in improving the academic performance of students, construction and standardization of academic performance test. PhD thesis, Allameh Tabatabai University. (Persian)
- Davarpanah, A. S., Balaghat, S. R., & Dadkan, A. R. (2020). Study of the relationship between addiction and attitude to mobile messenger software and how it relates to year-old students in the teaching process-curriculum learning: a case study of secondary school students in khash city. *Journal of psychological science, 19*(91), 857-864. (Persian)
- Dias, L., & Victor, A. (2022). Teaching and learning with mobile devices in the 21st century digital world: Benefits and challenges. *European Journal of Multidisciplinary Studies, 7*(1), 26-34.
- Donker, AS., De Boer, H., Kostons, D., Dignath, CC., Ewijk, V., & van der Werf, MP. (2014). Effectiveness of learning strategy instruction on academic performance: A meta-analysis. *J Educ Res Rev, 11*, 1-26. Doi: [10.1016/j.edurev.2013.11.002](https://doi.org/10.1016/j.edurev.2013.11.002)
- Fearn, M., Marino, C., Spada, M. M., & Kolubinski, D. C. (2022). Self-critical یوسفی، فرزانه، زین الدینی میمند، زهرا، رضوی نعمت‌اللهی، ویدا، سلطانی، امان‌اله. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین یادگیری خودتنظیمی و جهت‌گیری هدف با هویت تحصیلی. فصلنامه سلامت روان کودک. ۲۲۸-۲۴۱: ۶(۳)
- Aghajani, S., Khormae, F., Rajabi, S., & Rostamoqli khiavi, Z. (2012). The relationship of self-esteem and self-efficacy to mathematical anxiety in students. *Journal of School Psychology, 1*(3), 6-26. (Persian)
- Ashrafi, S., Hadadi, M., Nashiba, N., & Ghasemzadeh, A. (2014). The Effectiveness of Self-awareness Training on Students' Academic Achievement Motivation and their Aggression. *Educational Development of Judishapur, 5*(1), 45-51. (Persian)
- Aghajanpourian Vahid M, Aghdasi N A, Mesrabadi J, Hashemi Nosrat Abad T. (2022). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive Flexibility and Academic Buoyancy in Adolescents with Attention Deficit Problems. *jayps; 3* (2) :86-98. (Persian)
- Bóo, S. J., Childs-Fegredo, J., Cooney, S., Datta, B., Dufour, G., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). A follow-up study to a randomised control trial to investigate the perceived impact of mindfulness on academic performance in university students. *Counselling and Psychotherapy Research, 20*(2), 286-301. doi.org/10.1002/capr.12282
- Broumand, Mehdi. (2016). Investigating the practicality of validity, validity and standardization of the Cooper Smith self-esteem test in Islamshahr city. master thesis. Faculty of Psychology and Social Sciences. Central Tehran Islamic Azad University. (Persian)
- Brown GT, Peterson ER, Yao ES. (2016). Student conceptions of feedback: Impact on self-regulation, self-efficacy, and academic achievement. *Br J Educ Psychol. 86*(4):606-29. doi: 10.1111/bjep.12126 pmid: 27612004.
- Safari, R., Heidari, S., & Hasanzadeh, R. (2022). The effectiveness of cognitive-behavioral play therapy on exam anxiety and academic vitality. *Biquarterly Journal of studies and Psychological in Adolescents and Youth, 3*(1), 56-72.

- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students—the effect of mindfulness training on psychological well-being. *a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. Explore*, 13(1), 26-45. DOI: [10.1016/j.explore.2016.10.002](https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002)
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182-1209. Doi: [10.1177/0093650220958224](https://doi.org/10.1177/0093650220958224)
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1992). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. *Self-control and the addictive behaviours*, 3-79.
- Pradhan, S., & Das, P. (2021). Influence of Metacognition on Academic Achievement and Learning Style of Undergraduate Students in Tezpur University. *European Journal of Educational Research*, 10(1), 381-391. Doi: [10.12973/eu-jer.10.1.381](https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.1.381)
- Razavi Nematollahi, Vida; Hosseini Fard, Seyyed Mehdi; Shams Aldini Lori, Salvi. (2013). Comparison of people addicted to opioids, stimulants and normal people in terms of self-efficacy and behavioral self-regulation. *Psychological Research Quarterly*. (15) 4: 81-93. (Persian)
- Ryckman, R. M. (1997). *Theories of personality* (6th ed). Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Sabet, M. (2011). The Initial Standardization of Well's Metacognitive Test. *The Journal of Modern Thoughts in Education*, 6(3), 50-27. (Persian)
- Sopiah, C. (2021). The Influence of Parenting Style, Achievement Motivation and Self-Regulation on Academic Achievement. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(10), 1730-1742. Doi: [10.17762/turcomat.v12i10.4635](https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i10.4635)
- Tirgar, Mahshid. (2019). Modeling children's obesity based on attachment style, parenting stress, mother's body mass index and the duration of using children's television screens, with the mediation of feeding methods, emotional regulation, child's eating behaviors. PhD thesis. psychology. Islamic Azad University Tehran Branch. (Persian)
- rumination and associated metacognitions as mediators of the relationship between perfectionism and self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 155-174.
- Foroutan M, Ahadi H, Askary P, Sahebi A, Pishghadam K. (2020). The effectiveness of poetry performance on self-esteem and hope of dystmic depressed people. *Psychological Science*. 19(91): 865-875. (Persian)
- Ghamari, M. (2022). Predicating the academic buoyancy and academic performance of college students based on Islamic lifestyle. *Cultural Psychology*, 6(1), 179-198. (Persian)
- Ghasemi Jobaneh, R., Mousavi, S. V., Zanipoor, A., & Hoseini Seddigh, M. A. (2016). The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic Procrastination of Students. *Education Strategies in Medical Sciences*, 9(2), 134-141. (Persian)
- Gholami Fesharaki, M. (2020). Structural Equation Modeling and Its Application in Psychological Studies: A Review Study. *Clinical Psychology and Personality*, 16(1), 253-265. (Persian)
- Job, V., Friese, M., & Bernecker, K. (2015). Effects of practicing self-control on academic performance. *Motivation Science*, 1(4), 219. Doi: [10.1037/mot0000024](https://doi.org/10.1037/mot0000024)
- Jones, A., Hook, M., Podduturi, P., McKeen, H., Beitzell, E., & Liss, M. (2022). Mindfulness as a mediator in the relationship between social media engagement and depression in young adults. *Personality and individual differences*, 185, 111284.
- Kaushik, P., & Jena, S. P. K. (2021). Self-Regulation learning strategies and academic performance in students with learning difficulty. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(4), 172-177.
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 52, 450-457. Doi: [10.1016/j.chb.2015.06.021](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021)
- Luo, J., Yeung, P. S., & Li, H. (2020). The relationship among media multitasking, academic performance and self-esteem in Chinese adolescents: The cross-lagged panel and mediation analyses. *Children and Youth Services Review*, 117, 105308.

- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognition's questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-396. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5)
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1999). The observer perspective: Biased imagery in social phobia, agoraphobia, and blood/injury phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37(7), 653-658. DOI: 10.1016/s0005-7967(98)00150-8
- Yarahmadi, Yahya; Naderi, Nahid; Akbari, Maryam; Yaqoubi, Abulqasem. (2018). The effectiveness of educational program based on academic resilience in academic procrastination and academic performance of students. *Research teaching* (1)7. 249-233. (Persian)
- Yousefi F, Zeinaddiny Meymand Z, Razavi Nematollahi V, Soltani A. (2019). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Self-Regulated Learning and Goal Orientation with Academic Identity. *J Child Ment Health* .6 (3) :228-241. (Persian)
- Zhou, M., Lam, K. K. L., & Zhang, Y. (2022). Metacognition and Academic Procrastination: A Meta-Analytical Examination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(2), 334-368. DOI: [10.1007/s10942-021-00415-1](https://doi.org/10.1007/s10942-021-00415-1)

