

Journal of Research in Educational Systems

Volume 18, Issue 64, 2024
Pp. 115-131

Print ISSN: 2383-1324
Online ISSN: 2783-2341

Homepage: www.jiera.ir

Article Info:

Article Type:
Research Article

Article history:
Received December 03,
2023
Received in revised form
March 10, 2024
Accepted March 17, 2024
Published Online April 03,
2024

Keywords:
Academic optimism,
Mindfulness,
Resilience,
Academic performance

The Mediating Role of Academic Optimism in The Relationship Between Mindfulness and Resiliency and Female Students' Academic Performance

Fatemeh Bassak¹ | Fatemeh Behjati Ardakani^{2✉} | Azra Mohammad
panah Ardakan³ | Sara Abbasi⁴

1. M.A. in School Psychology, Ardakan Uneversity, Ardakan, Iran. E-mail: fbassak77@gmail.com
2. *Corresponding author*, Assistant Professor, Department of Counseling, Ardakan Uneversity, Ardakan, Iran. E-mail: behjati@ardakan.ac.ir
3. Associate Professor, Department of Psychology, Ardakan Uneversity, Ardakan, Iran. E-mail: azramohammadpanah@ardakan.ac.ir
4. M.A. in School Psychology, Ardakan Uneversity, Ardakan, Iran. E-mail: missabbasi1976@gmail.com

ABSTRACT

Objective: the aim of the present study was to investigate the mediating role of academic optimism in the relationship between mindfulness and resilience and academic performance of female high school students in Mashhad.

Methods: The research method was descriptive correlational. The statistical population of the study consisted of female students of the seventh district of Mashhad in the academic year of 2022-2023. The sample size based on Klein's suggestion, was 250 students who were selected by available sampling method. The collection tools in this research are Connor-Davidson Resilience Questionnaire (2003), Baer et al.'s five-factor Mindfulness Questionnaire (2006), Tschannen-Moran et al.'s Academic Optimism Questionnaire (2013) and the grade point average was used for the students' academic performance. Descriptive statistics and inferential statistics methods such as correlation tests and structural equations with path analysis were used to analyze the data.

Results: The results of showed that the conceptual model of research fits well and academic optimism plays the role of a mediator in the relationship between mindfulness and resilience and academic performance of female high school students. The relationship between academic optimism on the resilience and academic performance was also direct and significant.

Conclusion: According to the results, It can be concluded from the results of the study that academic optimism in the students has a facilitating role in the development of resilience and academic performance. Thus, mindfulness, academic optimism will be established, and eventually the resilience and academic performance will be upgraded and developed.

Cite this article: Bassak, F., Behjati Ardakani, F., Mohammadpanah, O., & Abbasi, S. (2024). The Mediating Role of Academic Optimism in The Relationship Between Mindfulness and Resiliency and Female Students' Academic Performance. *Journal of Research in Educational Systems*, 18(64), 115-131. <https://doi.org/10.22034/jiera.2024.433648.3102>



© The Author(s)

Publisher: Iranian Educational Research Association

DOI: <https://doi.org/10.22034/jiera.2024.433648.3102>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Today, students' academic performance is considered as an important indicator for evaluating educational systems. During their studies, students face various challenges in different social and academic fields. Academic performance in any society shows the success of the educational system in the field of goal setting and paying attention to meeting individual needs (Etemadi & Shahamati, 2020). Some psychological variables can have a positive effect in this field and help to understand cognitive and motivational processes. By learning psychological skills, students can be empowered in the ability to manage adversities and various personal and academic failures and have positive and efficient behavioral responses to various emotional experiences. Therefore, trying to identify the effective factors in the psychological well-being of students is an important matter in the agenda of school counselors. Mindfulness based on emotional regulation, changing the perspective about oneself and the surrounding environment is one of the skills that enable people to understand and control their emotions and interact effectively with others and various life events. These people are more tolerant of unpleasant internal events and emotions, which increases the resilience of stressful situations or adversities, and they deal with more complex situations in a more flexible way (Zhang et al., 2023). Resilience is a psychological phenomenon that reflects a person's capacity to successfully manage stress, trauma or adversity. Over the past few decades, many studies have shown that characteristics such as self-efficacy, creative problem-solving skills, introversion, and the ability to interact with the present are related to resilience (Namakibidgoli & Sedighi, 2017). Besides that, optimism as an emotional and cognitive structure determines the type of behavior of a person, which requires how to evaluate and predict the consequences of life by the person (Merati & Ghadampour, 2022). In the same way, a person's ability to avoid long-term

distress and believe in his abilities plays a vital role in academic progress (Yang & Wang, 2022).

Therefore, considering the role of resilience and academic performance on the personal and social life of teenagers, it is necessary to carry out a comprehensive investigation. Since there has not been much research done on the of relationship between optimism and the students' academic performance and examining its mediating role, the present research intends to predict student resilience and academic performance with a new conceptual framework. In this regard, the present research seeks to answer the question of whether academic optimism can play a mediating role in the relationship between mindfulness and resilience and the performance of Secondary School students?

Method

The present study is of the correlation type with the method of structural equations. In this study, the statistical community of all female students of District 7 of the city of Mashhad was in 1402-1401 and according to Klein's proposal (2010), based on 5 to 10 observations for each direct route, 250 students were selected using convenience sampling. Data collection was done through Connor-Davidson Resilience Questionnaire (2013), Baer et al.'s five factors Mindfulness Questionnaire (2006), Tschannen-Moran et al.'s Academic Optimism Questionnaire (2013), and the grade point average was used for the students' academic performance. The participants graded their agreement or disagreement with the questionnaires of academic optimism, mindfulness and resilience on the answer sheet. To examine the research hypothesis, the data was done descriptively and inferentially using the structural equation model in SPSS-26 and Amos-24 software.

Results

In the present study, 44.8% of the participants were studying in the humanities field, 40.4% in the experimental field, and 14.8% in the mathematics field. According to the research findings, the mean

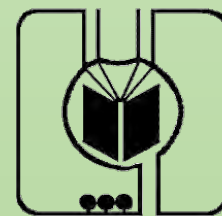
and standard deviation of the constructs of optimism (87.93 ± 19.37), mindfulness (128.21 ± 22.92), resilience (63.71 ± 16.34) and academic performance ($11/2 \pm 55/17$) were obtained. In this research, the value of Merdia's coefficient and the critical ratio related to this coefficient with the value of 2.58 were used to investigate the multivariate normal distribution. According to the value of Merdia's coefficient in the present study, the assumption of multivariate normality for the studied model has been established. Also, the estimation of two indices (VIF) and (Tolerance) indicated the absence of multiple collinearities of independent variables (optimism and mindfulness) and the desirability of this assumption. Next, the results of the correlation matrix of the variables showed that there is a positive and significant relationship between optimism and mindfulness with academic performance ($P < 0.001$) and between optimism and mindfulness with resilience ($P < 0.001$). The estimation of model fit indices in confirmatory factor analysis indicated the desirability of the model for explaining the structural relationships of mindfulness between resilience and academic performance based on the mediating role of optimism. Next, in order to investigate the direct and indirect effects of independent and mediating variables on dependent variables, self-management method was used in EMOS software. The findings show that mindfulness is directly related to the three constructs of optimism ($P < 0.001$ and $\beta = 0.322$), academic performance ($P < 0.001$ and $\beta = 0.393$) and resilience ($P < 0.001$ and $\beta = 0.596$). Also, optimism directly has a positive and significant effect on academic performance ($P < 0.001$ and $\beta = 0.202$) and resilience ($P < 0.001$ and $\beta = 0.228$). In another part of the research findings, the hypothesis of the

mediating role of optimism in the relationship between mindfulness and the two variables of academic performance and resilience was investigated using the Sobel statistic method, and the mediating role of optimism was confirmed.

Conclusions

According to the research findings, mindfulness protects people from failure by increasing self-compassion, universal acceptance, proper concentration and participation in the fulfillment of responsibilities. Optimists are more confident in dealing with challenges because of better adaptability. When a teenager fails or faces challenges in school, he welcomes challenges with a sense of self-efficacy and avoidance of self-esteem, and makes the most appropriate decision to solve problems with an open and focused mind. Through perception and acceptance of their emotions and thoughts, adolescents achieve higher levels of resilience and resilience by increasing positive emotional states and controlling negative beliefs. Therefore, active efforts to communicate with others, planning and focusing on the task, understanding the limitations and personal ability to solve various problems make the teenager go through the normal course of his life in difficult situations and develop his talents and interests through academic performance.

Counselors can use the findings of this study to effectively evaluate student academic performance and self-efficacy. By creating workshops and seminars, they can help improve the level of self-efficacy, resilience and flexibility in the academic and individual progress of students. Also, design a codified program for students, taking into account the role of the economic/social base.



پژوهش در نظام‌های آموزشی

دوره ۱۸، شماره ۶۴، ۱۴۰۳
ص ۱۱۵-۱۳۱

شاپا (چاپی): ۱۳۲۴-۲۳۸۳

شاپا (الکترونیکی): ۲۳۴۱-۲۷۸۳

Homepage: www.jiera.ir

درباره مقاله

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

تاریخچه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۱۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۱/۱۵

واژه‌های کلیدی:

تاب‌آوری،

خوش‌بینی تحصیلی،

ذهن آگاهی،

عملکرد تحصیلی

نقش واسطه‌ای خوش‌بینی تحصیلی در رابطه بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر

فاطمه بساک^۱ | فاطمه بهجتی اردکانی^۲ | عدرا محمدپناه اردکان^۳ | سارا عباسی^۴

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی مدرسه، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران. رایانامه:

fbassak77@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، استادیار، گروه آموزشی مشاوره، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران. رایانامه:

behjati@ardakan.ac.ir

۳. دانشیار، گروه آموزشی روان‌شناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران. رایانامه:

azramohammadpanah@ardakan.ac.ir

۴. کارشناسی ارشد روان‌شناسی مدرسه، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران. رایانامه:

missabbasi1976@gmail.com

چکیده

هدف: پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی تحصیلی در رابطه بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر مشهد بود.

روش: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری موردپژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر ناحیه هفت شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که بر اساس پیشنهاد کلاین ۲۵۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری در این پژوهش پرسش‌نامه تاب‌آوری Connor-Davidson (2003)، ذهن آگاهی Baer و همکاران (2006)، خوش‌بینی تحصیلی Tschannen-Moran و همکاران (2013) و برای عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان از معدل نمرات دروس مختلف آنان استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و از روش‌های آمار استنباطی نظیر آزمون‌های همبستگی و معادلات ساختاری با تحلیل مسیر استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد مدل مفهومی پژوهش با داده‌های تجربی برازش دارد و خوش‌بینی تحصیلی نقش واسطه‌ای را در ارتباط بین ذهن آگاهی با تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دارد. همچنین ذهن آگاهی با خوش‌بینی تحصیلی رابطه مستقیم دارد. خوش‌بینی تحصیلی با تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی نیز اثر مستقیم و معناداری داشت.

نتیجه‌گیری: بر طبق نتایج می‌توان گفت خوش‌بینی در دانش‌آموزان نقش تسهیل‌کننده را در بهبود تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دارد. ذهن آگاهی از طریق خوش‌بینی در بهبود و ارتقای تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی مؤثر است.

استناد به این مقاله: بساک، فاطمه، بهجتی اردکانی، فاطمه، محمدپناه، عدرا، و عباسی، سارا. (۱۴۰۳). نقش واسطه‌ای خوش‌بینی

تحصیلی در رابطه بین ذهن آگاهی و تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. پژوهش در نظام‌های

آموزشی، ۱۷(۶۴)، ۱۱۵-۱۳۱. <https://doi.org/10.22034/jiera.2024.433648.3102>

ناشر: انجمن پژوهش‌های آموزشی ایران

© نویسندگان



مقدمه

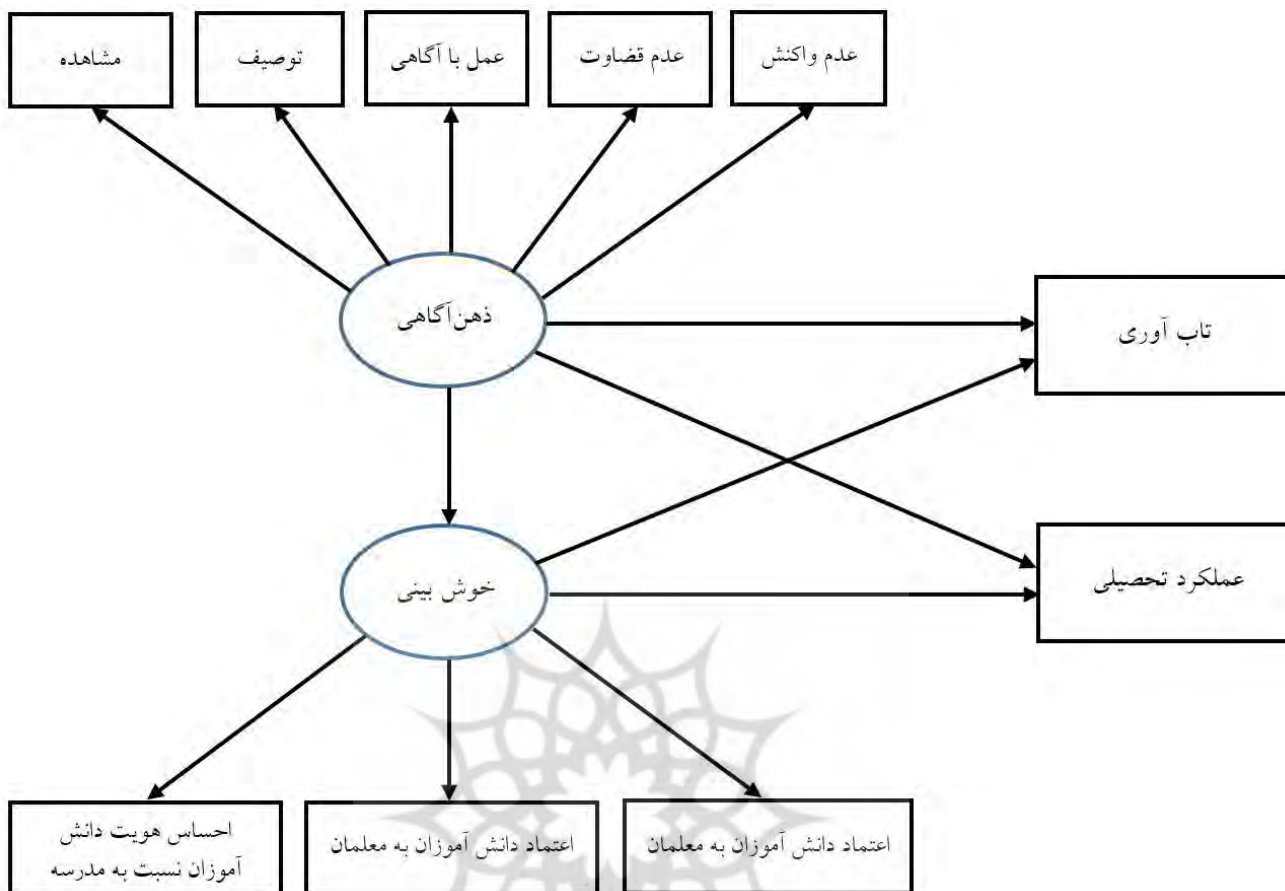
در طول دوره تحصیل، دانش‌آموزان با موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی متعددی مواجه می‌شوند که رشد و مسیر زندگی آن‌ها را هدایت می‌کند. عملکرد تحصیلی با رشد همه جنبه‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی، رفتاری و زیستی تعیین می‌شود (Zeinalipour, 2022). عملکرد تحصیلی در هر جامعه نشان‌دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف‌یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است؛ بنابراین، نظام آموزشی را زمانی می‌توان کارآمد دانست که عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان آن در دوره‌های مختلف بیشترین و بالاترین رقم را نشان دهد (اعتمادی و شهامتی، ۱۳۹۸). یکی از متغیرهای مرتبط با عملکرد تحصیلی ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی فرآیندی است که برای توجه به لحظه حال به شیوه‌ای عمدی، خالی از قضاوت مفهوم‌سازی می‌شود (Phan et al., 2022). پرورش ذهن‌آگاهی با تنظیم توجه، قصد و انگیزه، تنظیم هیجان، خاموش شدن و تثبیت مجدد رفتار ناسازگار، تغییر در دیدگاه‌ها در مورد خود و درک درونی کمک می‌کند تا به‌طور مؤثر با چالش‌های تحصیلی کنار بیایند و جلوگیری از سرکوب و تحریف فکر سلامت روان خود را بهبود بخشند (Alomari, 2023). ذهن‌آگاهی به کاهش افسردگی، اضطراب و نگرش منفی کمک می‌کند و عزت‌نفس، خوش‌بینی و احساسات مثبت افزایش می‌یابد (کریم‌زاده و عبدالله‌پور، ۱۴۰۰). افراد ذهن‌آگاه به شیوه جدید و متفاوتی به ادراک بهتر موقعیت‌های چالش‌برانگیز و جداسازی خود از محتوای افکار قادرند تجربیات لحظه‌به‌لحظه خود را عینی‌تر ببینند. این افراد پذیرای طبقه‌بندی‌های ادراکی جدید هستند بدون اینکه تحت تأثیر قرار بگیرند تحمل بیشتری نسبت به حالات درونی ناخوشایند دارند که ممکن است تحمل موقعیت‌های استرس‌زا یا ناملايمات را افزایش دهد و با موقعیت‌های پیچیده‌تر به شیوه‌ای انعطاف‌پذیرتر برخورد کنند (Zhang et al., 2023). از دیگر متغیرهایی که با ذهن‌آگاهی در رابطه است، متغیر تاب‌آوری است. افراد با سطح بالاتر ذهن‌آگاهی از سطح بالای تاب‌آوری نیز برخوردار می‌باشند. طی چند دهه گذشته، پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که ویژگی

هایی چون خودکارآمدی، مهارت حل‌خلاقانه مسئله، درون‌گرایی و توانایی تعامل با زمان حال با تاب‌آوری رابطه دارند (Namakibidgoli & sedighi, 2017). تاب‌آوری یک پدیده روان‌شناختی است که منعکس‌کننده ظرفیت فرد توانایی مدیریت موفقیت‌آمیز استرس، تروما یا ناملايمات اشاره دارد (Reed et al., 2023) که تأثیر منفی استرس را تعدیل می‌کند و سازگاری را تسهیل می‌سازد. از این رو، تاب‌آوری به‌عنوان متغیر انگیزشی - عاطفی نقشی حیاتی در تحصیل دارد. در مطالعات اخیر تأیید شده است. بین تاب‌آوری، خوش‌بینی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین پیشرفت تحصیلی به‌طور قابل‌توجهی توسط عزت‌نفس و تاب‌آوری پیش‌بینی می‌شود (Yang & Wang, 2022). ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان مانند خوش‌بینی، خودکارآمدی و انگیزه دستیابی به اهداف از عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری است (Martono et al., 2022). در میان آن‌ها خوش‌بینی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی و یکی از خطوط اصلی پژوهش در این حوزه است. مفهوم خوش‌بینی به‌عنوان مجموعه‌ای کم‌وبیش پایدار از انتظارات مثبت نسبت به رویدادهای آینده تعریف می‌شود که بین شرایط محیطی و تفسیر ما از آن‌ها بر فرآیندهای تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارد (Yue, 2022). به این ترتیب به ترمیم خویشتن و تاب‌آوری کمک می‌کند. تفکرات مثبت و خوش‌بینی با پرورش و ارتقای خودکارآمدی و ذهنیت خوش‌بینانه در دانش‌آموزان قادرند با پشتوانه توانایی یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به محیط آموزشی زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند (رئیس‌ی سرمیچی و ناستی زایی، ۱۴۰۱). خوش‌بینی به‌عنوان یک سازه عاطفی و شناختی تعیین‌کننده نوع رفتارهای فرد است که مستلزم چگونگی ارزیابی و پیش‌بینی پیامدهای زندگی از سوی فرد است. همچنین خوش‌بینی موجب بهبود تردیدها و نگرانی افراد در مواجهه با مشکلات می‌شود تا تمام انرژی خود را برای دستیابی به اهداف منسجم نماید (Merati & Ghadampour, 2022). تمایل به تمرکز بر جنبه‌های مثبت یا منفی ریسک‌ها

تاب‌آوری) با آموزش ذهن‌آگاهی در والدین کودکان ADHD افزایش معنی‌داری داشته است (طالبی و همکاران، ۱۳۹۷). ذهن‌آگاهی با ارتقای تاب‌آوری به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند (Vidal-Meliá et al., 2022). مطالعه‌ای بر ۱۰۰ دانشجو نشان داد خوش‌بینی و تاب‌آوری علاوه بر شرایط معمول در موقعیت‌های چالش‌برانگیز نیز رابطه مثبتی دارند و تاب‌آوری مستلزم افزایش افکار و باورهای خوش‌بینانه در فرد است (Maheshwari & Jutta, 2020). ذهن‌آگاهی بر استرس ادراک‌شده و خوش‌بینی و بهزیستی هیجانی نوجوانان اثر دارد (Carrerees-Ponsoda et al., 2017). سطح بالاتر ذهن‌آگاهی نیز ظرفیت تاب‌آوری را توسعه می‌بخشد (Bajaj & Pande, 2015) و در کنار خودکارآمدی تحصیلی پیش‌بینی‌کننده قابل‌توجهی از تاب‌آوری است (Keye & Pidgeon, 2013). کودکان در کنترل شناختی و هیجانی، پذیرش همسالان، خودپنداره مدرسه، خوش‌بینی و رفتارهای اجتماعی به واسطه ذهن‌آگاهی بهبود داشتند (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). Nonis and Wright (2004) نیز تأثیرات مثبت خوش‌بینی بر عملکرد تحصیلی را تأیید کردند.

با توجه به نقش تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی بر زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان ضرورت دارد بررسی جامعی انجام شود. بررسی ارتباط خوش‌بینی با متغیر عملکرد تحصیلی و ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان و بررسی نقش واسطه‌ای آن با اثرگذاری ذهن‌آگاهی محدود است. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا خوش‌بینی تحصیلی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم دبیرستان نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند؟

نیز بر رفتار ریسک‌پذیری واقعی تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموزان خوش‌بین شکست را چالشی موقتی تصور می‌کنند و تصاویر ذهنی واضح‌تری از رویدادهای مثبت ایجاد و بر نتایج مثبت مرتبط با ریسک تمرکز می‌کنند، اما بدبین‌ها تمایل بر نتایج منفی تصمیمات پرخطر دارند (Dohmen et al., 2023). با توجه به رابطه علی متغیرها، ذهن‌آگاهی و خوش‌بینی در پژوهش حاضر با تلفیق مبانی خود با ابداع چارچوب مفهومی برای توصیف تجربیات زندگی، توجه به اکنون، انسجام وجودی، و ارتقای اعتمادبه‌نفس قصد دارد تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی نماید. چه‌بسا، این امر به بهبود عملکرد فردی، اجتماعی و تحصیلی منجر می‌گردد. پهلوانی و جوکار (۱۴۰۱) در تحقیقی بر روی دانشجویان نشان دادند که ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده شادکامی و پیشرفت تحصیلی است. هم‌چنین خوش‌بینی تحصیلی موجب کاهش اهمال‌کاری و ارتقای عملکرد تحصیلی می‌گردد (سلیمانی، ۱۴۰۱). آموزش ذهن‌آگاهی بر برنامه‌ریزی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری مؤثر است (دهقانی و همکاران، ۱۴۰۰). راهبردهای یادگیری فراشناختی، شناختی و انگیزشی با تاب‌آوری تحصیلی رابطه معناداری دارند هم‌چنین بین خوش‌بینی تحصیلی و مؤلفه‌های آن (اعتماد دانش‌آموز به معلم، تأکید تحصیلی و یگانگی با مدرسه) با تاب‌آوری تحصیلی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. (باغبان‌زادگان، ۱۴۰۰). ذهن‌آگاهی اثرات مثبتی بر فرسودگی شغلی و خوش‌بینی در معلمان ابتدایی (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۹)، خوش‌بینی تحصیلی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان دارد (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و



روش

دارای لیکرت پنج‌درجه‌ای از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) طراحی گردید و توسط محمدی (۱۳۸۴) برای ایران اعتباریابی شد. دامنه نمرات بین صفر و ۱۰۰ است. نمره بالاتر از ۶۱ مصداق تاب‌آوری و نقطه برش برای افراد عادی ۸۰/۴ است. ضریب آلفای آن ۰/۸۷ گزارش شد. این مقیاس با سخت‌کوشی رابطه معنادار دارد و بیانگر روایی هم‌زمان خوب است (Connor & Davidson, 2003). روایی با محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به‌جز گویه ۳ بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. پایایی این آزمون به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ محاسبه شد.

ذهن آگاهی: پرسشنامه ذهن آگاهی با ۳۹ آیتم و پنج مؤلفه مشاهده (۸ گویه)، توصیف (۸ گویه)، آگاهی (۸ گویه)، عدم قضاوت تجربیات درونی (۸ گویه) و واکنش به تجربیات

پژوهش حاضر در رده پژوهش‌های کاربردی و از نوع همبستگی به روش معادلات ساختاری صورت گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها به صورت توصیفی و استنباطی از مدل معادله ساختاری در نرم‌افزار SPSS-26 و Amos-24 استفاده شد. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر ناحیه هفت شهر مشهد در سال ۱۴۰۲_۱۴۰۱ بودند و ۲۵۰ دانش‌آموز بر اساس پیشنهاد Kline (2010) مبنی بر ۵ تا ۱۰ مشاهده برای هر مسیر مستقیم (Homan, 2013)، به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش به شرح زیر است:

تاب‌آوری (CD-RISC): پرسشنامه تاب‌آوری با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۱ حوزه تاب‌آوری در ۲۵ گویه

زیاد) تنظیم شده است. سؤال‌های ۱۷، ۲۳ و ۲۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و نمره مؤلفه‌ها با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن مؤلفه محاسبه و نمره بالاتر به معنای دارابودن آن ویژگی است. روایی سازه از روش تحلیل عاملی اکتشافی تأیید و پایایی مؤلفه‌های اعتماد، تأکید تحصیلی و احساس هویت با آلفای کرونباخ ۰/۸۶۹، ۰/۸۹۲ و ۰/۹۱۲ محاسبه شد (Tschannen-Moran et al., 2013). روایی ابزار با روش تحلیل عاملی تأییدی، تأیید و پایایی مؤلفه‌های اعتماد، تأکید تحصیلی و احساس هویت را با آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۹۵ و ۰/۹۰ به دست آمد.

عملکرد تحصیلی: معدل نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ دانش‌آموزان مبنا قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش به شرح زیر است:

جدول ۱.

آماره‌های توصیفی متغیر خوش‌بینی و خرده‌مقیاس‌های آن

متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
اعتماد دانش‌آموزان به معلمان	۱۰	۵۰	۳۰/۴۸	۸/۱۶
تأکید تحصیلی دانش‌آموزان	۱۰	۴۰	۲۸/۱۵	۵/۰۵
احساس هویت دانش‌آموزان به مدرسه	۱۰	۵۰	۲۹/۳۰	۸/۳۹
خوش‌بینی	۴۲	۱۳۵	۸۷/۹۳	۱۹/۳۷

جدول ۲.

آماره‌های توصیفی متغیر تاب‌آوری

نرمال بودن چندمتغیره: برقراری شرط نرمال بودن چندمتغیره از پیش فرض‌های اصلی در استفاده از روش برآورد حداکثر درست‌نمایی (ML) در مدل‌سازی معادله ساختاری است. این شرط (توزیع نرمال چندمتغیره) به‌ویژه در پژوهش اجتماعی به‌احتمال زیاد می‌تواند نقض شود. باین‌حال، روش حداکثر درست‌نمایی نسبت به نقض نرمال بودن چندمتغیره تا اندازه‌ای مقاوم است و البته این در حالی است که هرچه نقض این شرط آشکارتر یا شدیدتر شود برای به دست آوردن

متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
تاب‌آوری	۱۸	۹۴	۶۳/۷۱	۱۶/۳۴

جدول ۳.

آماره‌های توصیفی متغیر عملکرد تحصیلی

متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
عملکرد تحصیلی	۱۰/۰۰	۲۰/۰۰	۱۷/۵۵	۲/۱۱

2. Maximum Likelihood

1. Multivariate Normality

جدول ۴.

برآورد مقادیر شاخص‌های هم خطی چندگانه متغیرهای مستقل

متغیر	Tolerance	VIF
خوش‌بینی	۰/۹۳۴	۱/۰۷۱
ذهن‌آگاهی	۰/۹۳۴	۱/۰۷۱

جهت بررسی میزان هم خطی متغیرهای مستقل از دو شاخص (VIF) و (Tolerance) به ترتیب با نقطه برش ۰/۴ و ۲/۵ استفاده شد و بالاتر بودن نتایج در این پژوهش بیانگر عدم وجود هم خطی چندگانه و مطلوبیت این پیش‌فرض است. در جدول ۱ مقادیر شاخص‌های هم خطی ارائه شده است. در جدول ۵ نیز ضرایب همبستگی متغیرها قابل مشاهده است.

برآوردهای قابل‌اعتماد پارامترهای آزاد در یک مدل، به حجم نمونه بیشتری نیاز است. در این پژوهش جهت بررسی برقراری یا عدم برقراری نرمال بودن چندمتغیره از مقدار ضریب مردیا^۱ و نسبت بحرانی مربوط به این ضریب استفاده شده است. نسبت بحرانی مربوط به این ضریب که از تقسیم مقدار کشیدگی چندمتغیره بر خطای معیار آن‌ها حاصل شده است قابل‌مقایسه با مقدار ۲/۵۸ است. قدرمطلق‌های بزرگ‌تر از این مقدار برای نسبت بحرانی کشیدگی می‌تواند به‌عنوان تفاوت معنادار توزیع چندمتغیره با یک توزیع نرمال تفسیر شود. با توجه به مقدار ضریب مردیا در پژوهش حاضر پیش‌فرض نرمال بودن چندمتغیره برای مدل موردبررسی، برقرار بوده است.

جدول ۵.

ماتریس همبستگی مرتبه صفر متغیرهای مختلف تحقیق

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	>	<	۵	۶	۷
مشاهده	۱										
توصیف	۰/۳۹۹***	۱									
عمل با آگاهی	۰/۲۹۷***	۰/۶۲۶***	۱								
عدم قضاوت	۰/۳۳۹***	۰/۳۸۴***	۰/۶۵۳***	۱							
عدم واکنش	۰/۳۱۶***	۰/۳۳۴***	۰/۲۰۳***	۰/۳۴۴***	۱						

1. Mardia, K.V.

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
ذهن آگاهی	۰/۶۶۵***	۰/۱۵۸**	۰/۵۲۸**	۰/۶۰۸**	۰/۶۲۷***	۱						
اعتماد دانش آموزان به معلمان	۰/۲۵۷***	۰/۸۰/۰	۰/۷۶۱**	۰/۳۲۱*	۰/۲۰۷**	۰/۷۲۲**	۱					
تأکید تحصیلی دانش آموزان	۰/۳۰۳***	۰/۳۰۱*	۰/۳۶۰*	۰/۶۵۰*	۰/۲۰۵**	۰/۷۰۲**	۰/۶۶۸**	۱				
احساس هویت دانش آموزان نسبت به مدرسه	۰/۲۴۶**	۰/۶۱۱**	۰/۵۷۱**	۰/۳۳۱*	۰/۳۱۷*	۰/۵۵۱**	۰/۱۶۸**	۰/۶۲۳**	۱			
خوش‌بینی	۰/۲۹۶**	۰/۱۸۱*	۰/۷۸۱**	۰/۳۲۱*	۰/۱۰۲*	۰/۱۶۲*	۰/۹۲۴**	۰/۱۱۷**	۰/۷۱۹**	۱		
تاب‌آوری	۰/۱۳۶**	۰/۳۳۳*	۰/۸۷۳**	۰/۶۳۸**	۰/۸۳۰**	۰/۶۷۵**	۰/۴۵۳**	۰/۳۳۳**	۰/۳۵۸**	۰/۴۰۶**	۱	
عملکرد تحصیلی	۰/۱۶۳**	۰/۰۷۱**	۰/۵۰۴**	۰/۶۳۸**	۰/۶۶۲**	۰/۵۱۳**	۰/۰۷۸**	۰/۰۸۸**	۰/۲۷۸**	۰/۱۳۸**	۰/۱۶۶**	۱

*** معنی داری کمتر از ۰/۰۰۱

و معنی داری برقرار است ($P < ۰/۰۰۱$). در ادامه، برای ارزیابی مدل تحلیل عامل تأییدی از مشخصه‌های χ^2/df ، RMSEA، GFI، TLI، NFI، CFI، IFI و RMSEA استفاده شد.

طبق جدول ۵ بین خوش‌بینی و ذهن‌آگاهی با عملکرد تحصیلی، رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۱$). همچنین بین خوش‌بینی و ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری، رابطه مثبت

جدول ۶.

برآورد شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل

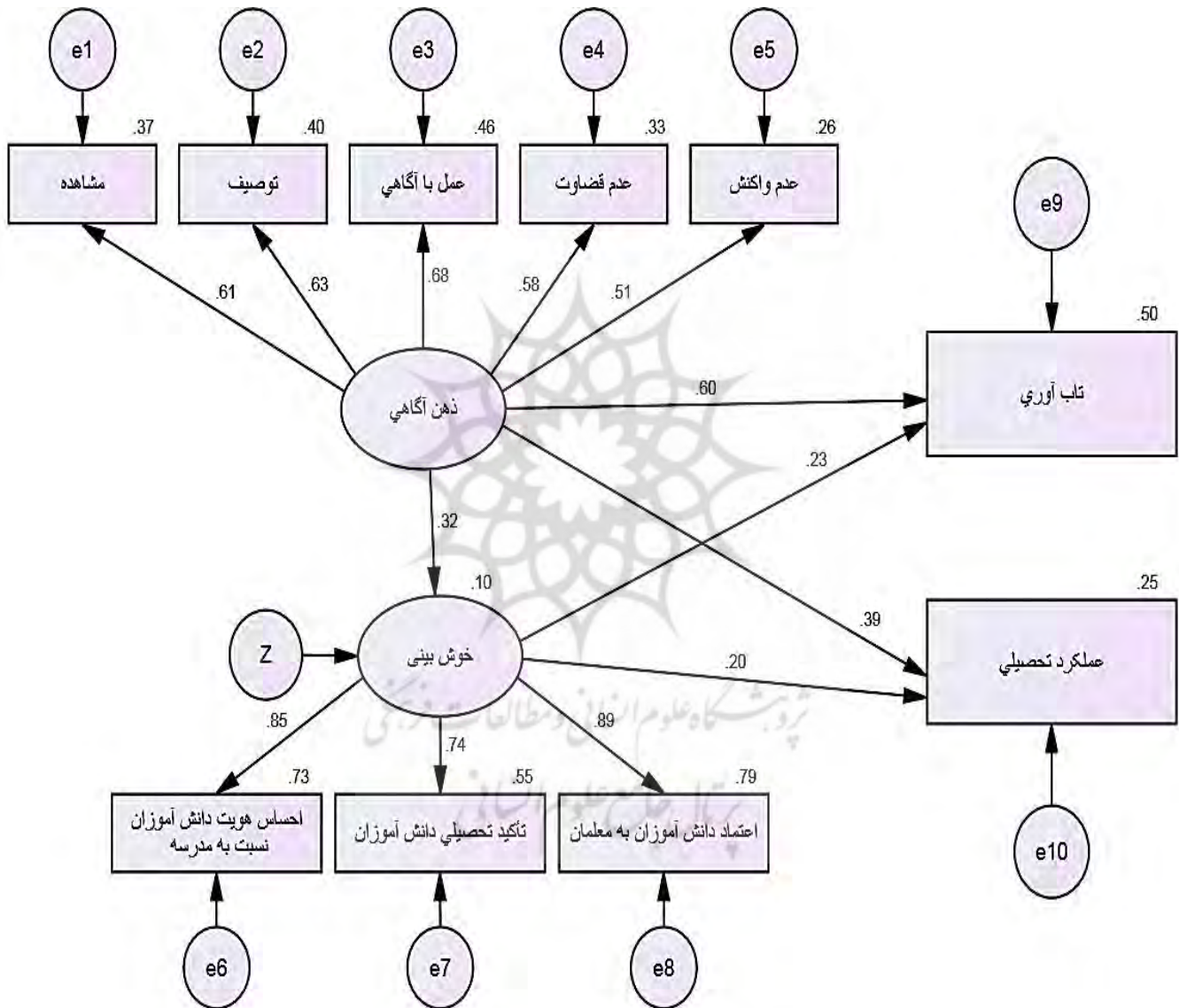
شاخص	CMIN	DF	CMIN/DF	GFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
مقدار	۷۳/۲۱۶	۳۲	۲//۲۸۸	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۹۳	۰/۹۵	۰/۰۷

در نهایت، جهت ارزیابی اثرات مستقیم، غیرمستقیم متغیرهای مستقل و میانجی بر متغیرهای وابسته از روش خودگردان‌سازی در نرم‌افزار اموس استفاده شد که خروجی آن در نمودار ۱ گزارش شده است.

مطابق جدول ۶، کلیت مدل مذکور حمایت می‌شود و شاخص‌های برازش دلالت بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دارند. مدل تبیین روابط ساختاری بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی بر اساس نقش میانجی خوش‌بینی تحصیلی در شکل زیر گزارش شده است.

نمودار ۲.

مدل معادله ساختاری



جدول ۷.

برآورد اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل و میانجی بر عملکرد تحصیلی و تاب‌آوری

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	برآورد مستقیم	غیرمستقیم	کل
			مقدار	مقدار	مقدار
			P	P	P
-	-	خوش‌بینی	۰/۳۲۲	-	۰/۳۲۲
-	-	عملکرد تحصیلی	۰/۳۹۳	-	۰/۳۹۳
ذهن‌آگاهی	خوش‌بینی	عملکرد تحصیلی	-	۰/۰۶۵	۰/۴۵۸
-	-	تاب‌آوری	۰/۵۹۶	-	۰/۶۷۰
-	خوش‌بینی	تاب‌آوری	-	۰/۰۷۴	۰/۶۷۰
-	-	عملکرد تحصیلی	۰/۲۰۲	-	۰/۲۰۲
خوش‌بینی	-	تاب‌آوری	۰/۲۲۸	-	۰/۲۲۸

این فرمول A ضریب رگرسیونی رابطه متغیر مستقل و میانجی، B ضریب رگرسیونی رابطه متغیر میانجی و وابسته، Sa خطای استاندارد رابطه متغیر مستقل و میانجی، Sb خطای استاندارد رابطه متغیر میانجی و وابسته است. مقدار به‌دست‌آمده در آزمون سوبل ۲/۳۸ بزرگ‌تر از قدرمطلق ۱/۹۶ در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار است که نقش میانجی خوش‌بینی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی با عملکرد تحصیلی را تأیید می‌کند. همچنین، مقدار محاسبه‌شده آزمون سوبل ۲/۷۶ بزرگ‌تر از قدرمطلق ۱/۹۶ در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار است. بنابراین خوش‌بینی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری نقش میانجی دارد.

مطابق جدول ۷ و نمودار ۲، ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم بر سه سازه خوش‌بینی ($P < ۰/۰۰۱$ و $\beta = ۰/۳۲۲$)، عملکرد تحصیلی ($P < ۰/۰۰۱$ و $\beta = ۰/۳۹۳$) و تاب‌آوری تأثیر مثبت و معناداری دارد ($P < ۰/۰۰۱$ و $\beta = ۰/۵۹۶$). اثر خوش‌بینی بر عملکرد تحصیلی ($P < ۰/۰۰۱$ و $\beta = ۰/۲۰۲$) و تاب‌آوری مثبت و معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$ و $\beta = ۰/۲۲۸$). در ادامه، جهت سنجش نقش میانجی خوش‌بینی در رابطه بین ذهن‌آگاهی با دو متغیر عملکرد تحصیلی و تاب‌آوری از فرمول $Z_{value} = \frac{A.B}{\sqrt{B^2.S_a^2 + A^2.S_b^2}}$ آماره سوبل استفاده شد.

جدول ۸

نتایج بوت استرپ برای مسیرهای غیرمستقیم الگوی پیشنهادی

مسیر	بوت	خطا	حد پایین	حد بالا	مقدار احتمال
ذهن‌آگاهی به تاب‌آوری از طریق خوش‌بینی	۰/۰۶۵	۰/۰۲۲	۰/۰۳۲	۰/۱۰۴	۰/۰۰۲
ذهن‌آگاهی به تاب‌آوری از طریق خوش‌بینی	۰/۰۷۴	۰/۰۲۵	۰/۰۳۴	۰/۱۱۵	۰/۰۰۱

B ضریب رگرسیونی رابطه متغیر میانجی و وابسته، Sa خطای استاندارد رابطه متغیر مستقل و میانجی، Sb خطای استاندارد رابطه متغیر میانجی و وابسته است. مقدار به‌دست‌آمده در آزمون سوبل ۲/۳۸ بزرگ‌تر از قدرمطلق ۱/۹۶ در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار است که نقش میانجی خوش‌بینی در ارتباط بین

در ادامه، جهت سنجش نقش میانجی خوش‌بینی در رابطه بین ذهن‌آگاهی با دو متغیر عملکرد تحصیلی و تاب‌آوری از فرمول $Z_{value} = \frac{A.B}{\sqrt{B^2.S_a^2 + A^2.S_b^2}}$ آماره سوبل استفاده شد. این فرمول A ضریب رگرسیونی رابطه متغیر مستقل و میانجی،

بر اعتماد به نفس، هویت اجتماعی بر بهزیستی روانی تأثیر می‌گذارد. خوش‌بینی مبنی بر ایجاد محیط مثبت، ایجاد معنا از موقعیت به انعطاف‌پذیری و افزایش سازگاری معنا می‌شود. با افزایش خلق، برآزش‌های مثبت، تقویت مکانیزم سازگاری ارتباط با محیط، تمرین و افزایش آگاهی به ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند. افراد خوش‌بین در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا در مقایسه با دیگر افراد آرامش بیشتری را گزارش می‌کنند. سطوح بالای تاب‌آوری به پایداری در شرایط دشوار و بازیابی و پر کردن منابع کمک می‌کند. باورهای شناختی مثبت و بهره‌گیری از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر مانند مسئله‌گشایی ظرفیت تاب‌آوری افراد را ارتقا داده و باعث می‌شود آنان در برابر فشارهای روانی حس قوی از کنترل و اراده از خود نشان دهند که موجبات سازگاری و کیفیت زندگی بهتر را فراهم می‌کند.

یافته دیگر، رابطه مستقیم خوش‌بینی با عملکرد تحصیلی را نشان می‌دهد. این یافته با نتایج تحقیقات سلیمانی (۱۴۰۱) و Nonis and Wright (2004) همسو بود. خوش‌بینی تحصیلی محصول باورهای مثبت و خودکارآمدی است که انتظار موفقیت و اشتیاق به یادگیری را افزایش می‌دهد. چنانچه این اشتیاق و انگیزه از اعتماد دانش‌آموزان به محیط آموزشی و معلمان نشئت گرفته باشد موجبات احساسات مثبت از جمله لذت تحصیلی در آنان می‌شود (رئیس‌سریمیچی و ناستی زایی، ۱۴۰۱). از این رو، افراد خوش‌بین به علت سازگاری بهتر در برخورد با چالش‌ها خودآگاهی و اعتماد به نفس بیشتری دارند. آنان برای فائق آمدن بر رخدادهای ناگوار معتقدند با تلاش و تکیه بر توانمندی‌های خود قادر به تصمیم‌گیری در موقعیت‌های سخت، تنظیم و برقراری تعادل میان الزامات محیطی و نیازهای فردی خواهند بود. مطابق نظریه خودتنظیمی بندورا نیز انتظار پیامدهای مطلوب، موجب می‌شود افراد تلاش و انگیزه خود را برای به وقوع پیوستن یک هدف بسیج نمایند. اعتقاد به تحقق پیوستن موفقیت منجر به یادگیری بیشتر می‌شود. دانش‌آموزان خوش‌بین معتقدند یک پیامد تحصیلی قابل‌دستیابی است و دست از تلاش برنمی‌دارند (Seligman et al., 1999).

ذهن‌آگاهی با عملکرد تحصیلی را تأیید می‌کند. همچنین، مقدار محاسبه‌شده آزمون سوئل ۲/۷۶ بزرگ‌تر از قدرمطلق ۱/۹۶ در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار است. بنابراین خوش‌بینی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری نقش میانجی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای خوش‌بینی تحصیلی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی صورت گرفت و نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی با خوش‌بینی رابطه مستقیم دارد. این نتایج با یافته‌های کاظمی و همکاران (۱۳۹۹)، هاشمی و همکاران (۱۳۹۸)، Carrerees- Ponsoda و همکاران (2017) و Schonert-Reichl and Lawlor (2010) همسو است. ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتار منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت کمک می‌کند و با ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در ویژگی‌های مختلف ایجاد نماید و با جلوگیری از وقوع افکار منفی باعث گسترش افکار جدید و مثبت شود (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). ذهن‌آگاهی با ایجاد چارچوبی منسجم جهت رمزگشایی و توصیف رخدادهای زندگی، بودن در لحظه و ایجاد انسجام روانی و به هم‌پیوستگی وجودی می‌تواند در اکتساب و ارتقاء خوش‌بینی افراد ثمربخش واقع شود (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین با افزایش شفقت و مهربانی نسبت به خود، صبر و بردباری، تمرکز و مشارکت در انجام مسئولیت‌ها است که افراد را هنگام شکست از خود سرزنشگری، ترس و نگرانی از شکست و ناکامی‌ها محافظت می‌کند. آنان نسبت به زندگی خوش‌بین‌تر و توانایی بیشتری برای مواجهه با چالش‌های زندگی در مقایسه با افراد دیگر نشان می‌دهند.

یافته دیگر نشانگر رابطه مستقیم خوش‌بینی با تاب‌آوری است. این یافته با یافته‌های باغبان‌زادگان (۱۴۰۰) و Maheshwari and Jutta (2020) همسو است. نگرش خوش‌بینانه و بدبینانه بر چگونگی ارزیابی از موقعیت‌های استرس‌زا و آینده‌نگری رابطه دارد. نحوه مواجهه با ناملازمات

راه‌حل مختلف به منظور دستیابی به اهداف تمرکز می‌کنند و این تمرکز و بودن در لحظه به مطالعه، درک مطالب و حفظ اطلاعات کمک می‌کند. افزون بر آن، مداخلات ذهن‌آگاهی باعث تغییراتی در ساختار و عملکرد مغز می‌گردد که شامل افزایش جریان خون و ضخیم شدن قشر مغزی و غلظت ماده خاکستری در مناطقی از مغز است که با تنظیم هیجان، یادگیری و حافظه ارتباط دارد (Maynard et al., 2015)؛ بنابراین اعتماد به خود، انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری موجب می‌شود افراد حس قوی از خود به نمایش بگذارند و عملکرد تحصیلی بهتر را فراهم می‌کند.

در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی باعث افزایش خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. و هر چه دانش‌آموزان خوش‌بینی تحصیلی بالاتری داشته باشند طبق این مطالعه، عملکرد تحصیلی و تاب‌آوری آنان نیز بهبود خواهد یافت. به مشاوران مدارس و نیز سایر درمانگران حوزه نوجوان پیشنهاد می‌شود برنامه‌ای مدون برای آموزش ذهن‌آگاهی دانش‌آموزان در چارچوب کارگاه آموزشی برگزار گردد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از مصاحبه و به‌صورت کیفی و طولی در مقاطع دیگر اجرا شود. همچنین دیگر متغیرهای روان‌شناختی بر تاب‌آوری و خوش‌بینی و نقش پایگاه اقتصادی/اجتماعی و نوع مدرسه مدنظر قرار گیرند.

این پژوهش محدودیت‌هایی داشت از جمله اینکه، ابزارهای به کار برده شده در این پژوهش، مقیاس‌های خودسنجی بودند و اگرچه این ابزارها از روایی و پایایی مناسبی برخوردار بودند، باین حال مقیاس‌های خودسنجی همواره مستعد سوگیری هستند چراکه شرکت‌کنندگان در برخی مواقع تمایل به دادن پاسخ‌های جامع‌پسندانه دارند. همچنین از آنجاکه افراد مورد مطالعه همگی دختر بودند، قابلیت تعمیم نتایج را به پسران کاهش می‌دهد. همچنین، در پژوهش حاضر امکان کنترل اثرات وضعیت اقتصادی، روان‌شناختی، رشته و پایه تحصیلی فراهم نبود.

یافته دیگر نشان داد خوش‌بینی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری نقش واسطه‌ای دارد. این نتایج با نتایج مطالعات طالبی و همکاران (۱۳۹۷)، Vidal-Meliá و همکاران (2022)، Bajaj and Pande (2015)، Keye and Pidgeon (2013) همسو است. نوجوانان با ادراک و پذیرش احساسات و افکار خود به کنترل و مدیریت باورهای منفی و هیجانات دست می‌یابند. ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری خوش‌بینی به نوجوان کمک می‌کند تا با مشاهده بدون قضاوت خود، دیگران و محیط پیرامونی در به حداقل رساندن تفکرات منفی ناشی از خودسرزنش‌گری به سطوح بالاتری از تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری دست یابد. تأثیرگذاری بر احساس‌ها و هیجان‌های افراد، باعث به وجود آمدن نگرشی مثبت و درنهایت موجب رضایت از زندگی می‌شود و با کاهش استرس باعث خشنودی و رضایت برای افراد می‌شود که موجب بالا رفتن سطح کیفیت زندگی شود (کرمی و همکاران، ۱۴۰۱). علاوه بر این، هنگام برخورد با مشکلات و ناملازمات با ذهنی باز و دوری از ارزیابی تک‌جانبه از موقعیت، راه‌حل و تصمیم‌های منطقی را برمی‌گزینند. افرادی که از سازگاری و باور به خود برخوردارند به سهولت با محیط پیرامون ارتباط برقرار می‌کنند و واقعیت‌های زندگی را می‌پذیرند و در شرایط عادی و ناملازمات دارای عملکرد بهتری هستند.

همچنین یافته دیگر نشان داد خوش‌بینی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و عملکرد تحصیلی نقش واسطه‌ای دارد. این یافته با پهلوانی و جوکار (۱۴۰۱)، دهقانی و همکاران (۱۴۰۰)، Nonis and Schonert-Reichl and Lawlor (2010) و Wright (2004) همسو است. مطالعات حاکی از آن هستند که ذهن‌آگاهی نقش مهمی در کارکردها و فرایندهای شناختی مانند توجه پایدار، انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی تصمیم‌گیری و خودتنظیمی دارد. هنگامی که ذهن‌آگاهی با افزایش خوش‌بینی همراه باشد از این طریق عملکرد تحصیلی را بهبود می‌بخشد. نوجوان خوش‌بین در مواجهه با چالش‌های تحصیلی با احساس خودکارآمدی و دوری از خودسرزنشگری به استقبال چالش‌ها می‌رود و با ثبات و آرامش درونی بر روی هدف و بررسی

سیاسگزاری

از دانشگاه اردکان به خاطر حمایت معنوی در اجرای پژوهش حاضر سپاسگزاری می‌شود.

تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

منابع

- اعتمادی، نامدار و شهامت، فاطمه، (۱۳۹۸)، نقش و تأثیر تاب‌آوری تحصیلی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، فصلنامه رشد آموزش مشاور مدرسه، (پیاپی ۵۴).
- باغبان‌زادگان، نعیمه. (۱۴۰۰). رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و خوش‌بینی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه. دانشگاه پیام نور.
- پهلوانی، زهره و جوکار، بهرام. (۱۴۰۱). رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با شادکامی و پیشرفت تحصیلی: نقش واسطه‌ای سرزندگی تحصیلی. فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۱۰(۳)، ۷۵-۹۰.
- تمنایی‌فر، شیماء، اصغرنژاد فرید، علی اصغر، میرزایی، مصلح و سلیمانی، مهدی. (۱۳۹۸). پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی: روش اجرا و نمره‌گذاری. روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایران، ۱۲(۵۹)، ۳۳۸-۳۳۶.
- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. روان‌شناسی معاصر، ۳(۱)، ۱۲-۳.
- دهقانی، یوسف، مجدبان، نگین، افشین، سیدعلی و فرازجا، مهدی. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر برنامه‌ریزی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات یادگیری، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۷(۶۰)، ۱۱۱-۱۳۵.
- رئیزی سرمیچی، رجب و ناستی‌زایی، ناصر. (۱۴۰۱). اثر خشونت معلم بر تحصیل‌گریزی، خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۶(۵۷)، ۲۱-۳۶.

سلیمانی، پریا. (۱۴۰۱). نقش خوش‌بینی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی و کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.

طالبی، سمیه، عظیمی‌لولتی، حمیده، شفاعت، عارفه، یزدانی‌چرانی، جمشید و جنتی، یدالله. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی والدین کودکان کم‌توجه/بیش‌فعال. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۸(۱۷۰)، ۱۱۹-۱۰۷.

قدم پور، عزت‌اله، امیریان، لیلا، خلیلی‌گشینیگانی، زهرا؛ و نقی بیرانوند، فاطمه. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان. اندازه‌گیری تربیتی، ۷(۲۷)، ۶۴-۴۵.

کاظمی، نواب، حسین خان‌زاده، عباسعلی، رسول‌زاده، وحید و محمدی، سید تقی. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر فرسودگی شغلی و خوش‌بینی آموزشی در معلمان ابتدایی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۲(۴۳)، ۵۱-۷۲.

کریمی، امیر، ذبیحی، زهرا، راسخی‌رشخوار، محسن و طبسی، معصومه. (۱۴۰۱). بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در سازگاری تحصیلی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۵(۵۵)، ۱۳۳-۱۴۲.

کریم زاده، معصومه و عبدالله‌پور، محمد آزاد. (۱۴۰۰). رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت از زندگی در معلمان: بررسی نقش میانجی گرانه سبک‌های مقابله در رویارویی با اپیدمی کرونا. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۵(۵۵)، ۱۰۹-۱۹۸.

مرزوحاجی‌آقایی، منیره، محمودی، آرمین و حسینی‌نیک، سید سلیمان. (۱۴۰۲). پیش‌بینی میزان استرس تحصیلی با استفاده از نگرش‌های ناکارآمد با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۲۶(۲).

نمکی بیدگلی، زینب و صدیقی ارفعی، فریبرز. (۱۳۹۶). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری با اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه کاشان. پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۲(۴۵)، ۲۸۱-۳۰۱.

هاشمی، فرشته، درتاج، فریبرز، فرخی، نورعلی و نصراله‌ی، بیتا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر مؤلفه‌های

intelligence and life satisfaction. *Contemporary Psychology*, 2. [In Persian]

kazemi, N., hossein khazadeh, A., rasoulzadeh, V., & mohammadi, S. T. (2020). The effectiveness of Mindfulness Education on Job Burnout and Educational Optimism in primary school teachers. *Career and Organizational Counseling*, 12(43), 51-72. doi: 10.52547/jcoc.12.2.51. [In Persian]

Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open J Social Sciences*, 1(6). doi:10.4236/jss.2013.16001

Karami, A., Zabihi, Z., Rasekhi Roshkhar, M., & Masumeh, T. (2022). Investigating the Role of Emotion Regulation and Resilience in Students' Academic Adjustment and Quality of Life during the Covid-19 Pandemic. *J Research in Educational Systems*, 15(55), 133-142. [In Persian]

Karimzade, M., & Abdollahpour, M. A. (2022). The Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction in Teachers: A Mediating Role of Coping Styles in Coping with the Corona Epidemic. *J Research in Educational Systems*, 15(55), 98-109. [In Persian]

Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International J Indian Psychology*, 8(3), 1539-1550. doi:10.25215/0803.157

Martono, S., Dian, S., Yulianto, A., Purwanta, E., & Dwiningrum, S. I. A. (2022). Role of Optimism, Self-Efficacy and Motivation for Goals Achievement in Academic Resilience: Moderating Role of Institutional Support. *Eurasian J Educational Research*, 101, 1-16

Marzeh HajiAghayi, M., Mahmoudi, A., & Hosseini Nik, S. S. (2023). Predicting the Level of Academic Stress using Ineffective Attitudes with the Mediation of Mindfulness in Students. *medical J mashhad university of medical sciences*, 66(2). doi:10.22038/mjms.2022.69421.4116. [In Persian]

Maynard, B. R., Solis, M., & Miller, V. L. (2015). Mindfulness-based interventions for improving academic achievement, behavior and socio-emotional functioning of primary and secondary students: a systematic review. *The Campbell Collaboration*.

Merati, A., & Ghadampour, E. (2022). Predicting a school bonding based on academic optimism and emotional schemas. *Educ Strategy Med Sci*, 15(1), 19-27. [In Persian]

Nonis, S. A., & Wright, D. (2004). Moderating effects of achievement striving and situational optimism on the relationship between ability and performance outcomes of college students. *Research in Higher Education*, 44(3), 327-346. doi:10.1023/A:1023029815944

Namaki Bidgholi, Z., & Sadighi Arfaee, F. (2017). Relationship between Mindfulness and Resiliency with Academic Procrastination in Kashan University. *Journal of Modern Psychological Researches*, 12(45), 281-301. [In Persian]

Pahlavani, z., & Jowkar, B. (2023). The Relation of Mindfulness to Happiness and Academic

خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان. *روانشناسی اجتماعی*، ۷ (۵۳)، ۱۰۸-۱۰۱.

References

- Alomari, H. (2023). Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. *Front. Educ*, 8. doi:10.3389/educ.2023.1179584.
- Baghbazadegan, N. (2021). *Relationship between Self-regulated Learning Strategies and Academic Optimism with Academic Resilience in Secondary School Students* Payam Noor University. [In Persian]
- Baer, P.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facts of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. doi:10.1016/j.paid.2015.09.005
- Carrerees-Ponsoda, F., Escartí, A., Llopis-Goig, R., & Cortell-Tormo, J. (2017). The effect of an out-of-school mindfulness program on adolescents stress' reduction and emotional wellbeing. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 35-44.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113
- Dehghani, y., Majdian, n., Afshin, s. a., & Farazja, m. (2021). The Effectiveness of Mindfulness Training on Planning and Cognitive Flexibility of Students with Learning Disability. *Educational Psychology*, 17(60), 111-135. doi:10.22054/jep.2022.58244.3252. [In Persian]
- Dohmen, T., Quercia, S & , Willrodt, J. (2023). On the Psychology of the Relation between Optimism and Risk Taking. *IZA Discussion Paper*(15763). doi:10.2139/ssrn.4291700
- Etemadi, N. & Shehamati, F. (2020). The Role and Impact of Academic Resilience on Students' Academic Performance, School Counselor Education Growth Quarterly, (54 series). [In Persian]
- Ghadampour, E., Amirian, L., Ghasnigani, Z. K., & Biranoun, F. N. (2017). Evaluate the psychometric properties of Tschannen Moran et al Academic Optimism students. *Quarterly of Educational Measurement*, 7(27), 45-64. doi:10.22054/jem.2017.1728۴۱۴۴۶ [In Persian]
- Hashemi, F., Dortaj, F., Farrokhi, N., & Nasrollahi, B. (2020). Effectiveness of mindfulness training on components of Students' academic optimism (social confidence, academic emphasis and identity sense). *Scientific J Social Psychology*, 7(53), 101-108. [In Persian]
- Homan, H. A. (2013). *Structural Equation Modeling Using Lisrel Software*. Tehran: Samt [In Persian]
- Jowkar, B. (2008). The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional

- Talebi, S., Azimi Lolaty, H., Shafaat, A., Yazdani Charati, J., & Jannati, Y. (2019). Effect of Mindfulness-Based Education on Psychological Capital of Parents of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Mazandaran University of Medical Sciences*, 28(170), 107-119. [In Persian]
- Tamannaefar, S., Mirzaee, M., Farid, A. A., & Soleimani, M. (2019). Five Factor Mindfulness Questionnaire: Instruction and Scoring. *Developmental Psychological*, 15(59), 336-338. [In Persian]
- Tschannen-Moran, M., Bankole, R. A., Mitchell, R. M., & J.R., D. M. M. (2013). Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. *Educational Administration*, 51(2), 150-175.
- Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D. & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development. *Sustainability*, 14(7), 4251. doi:10.3390/su14074251
- Yang, S., & Wang, W. (2022). The Role of Academic Resilience, Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners' Academic Achievement. *Front. Psychol*, 26,12. doi:10.3389/fpsyg.2021.823537
- Yue, Z. (2022). A Study on Academic Optimism on the Academic Achievement of Secondary Education School in China. *Digitainability, Realism and Mastery (DREAM)*, 1.
- Zeinalipour, H. (2022). School Connectedness, Academic Self-Efficacy, and Academic Performance: Mediating Role of Hope. *Psychological Reports*, 125(4), 2052-2068. doi:10.1177/00332941211006926
- Zhang, J., Mao, Y., Wang, Y., & Zhang, Y. (2023). The relationship between trait mindfulness and resilience: A meta-analysis. *Personality and Mental Health*, 1-15. doi:10.1002/pmh.1581
- Achievement: The Mediating Role of Academic Buoyancy. *Research in School and Virtual Learning*, 10(3), 75-90. doi:10.30473/etl.2023.59992.3560. [In Persian]
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591-1613. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9.
- Reed, B. N., Lebovitz, L., & Layson-Wolf, C. (2023). How Resilience and Wellness Behaviors Affected Burnout and Academic Performance of First-Year Pharmacy Students During COVID-19. *Am J Pharm Educ*, 87(2), 185-190. doi:10.5688/ajpe9022
- Raiesi Sarmichi, R., & Nastiezaie, N. (2022). The Effect of Teacher Violence on Academic Avoidance, Academic Optimism and Academic Vitality of Students. *J Research in Educational Systems*, 16(57), 21-36. [In Persian]
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1, 137-151. doi:10.1007/s12671-010-0011-8
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., & DeRubeis, R. J. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment*, 2(8), 1-24. doi:10.1037/1522-3736.2.1.28a
- Soleimani, P. (2022). *The role of academic optimism on academic performance and reducing students' academic procrastination*. Azad University. [In Persian]
- Tadese, M., Yeshaneh, A., & Mulu, G. B. (2022). Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*, 22(1), 395. doi:10.1186/s12909-022-03461-0

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی