



## Determining the Role of Mindfulness and Rumination in Predicting Academic optimism in Students

Ali Golgeh<sup>1</sup>, Mohamad-Hassan Ghanifar<sup>2\*</sup>, Toktam Sadat Jafar Tabatabaei<sup>2</sup>, Samaneh Sadat Jafar Tabatabaei<sup>2</sup>

1- Ph.D. Student of Educational Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Birjand Branch, Birjand, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Birjand Branch, Birjand, Iran.

**Corresponding Author:** Mohamad-Hassan Ghanifar, Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Birjand Branch, Birjand, Iran.

**Email:** [Ghanifar@iaubir.ac.ir](mailto:Ghanifar@iaubir.ac.ir)

Received: 2024/08/24

Accepted: 2024/12/11

### Abstract

**Introduction:** Academic optimism is an important component of education, and planners, managers, teachers, and students' parents have always focused on it. Therefore, the present study was conducted to determine the role of mindfulness and rumination in predicting academic optimism in students.

**Methods:** The present research method was descriptive-correlation. The research population included all the male and female students of the second secondary level of Birjand City in the academic year 2023-2024. One hundred twenty people were selected as a sample using the available sampling method, And they responded to Chadwick et al.'s Mindfulness Questionnaire (2008), Nolen Hoeksma and Maro's Rumination (1991), and Schengen Moran et al.'s (2013) Academic Optimism. SPSS version 24 software Pearson correlation statistical test and multiple linear regression model were used for data analysis.

**Results:** The results showed that the relationship between mindfulness and academic optimism ( $r=0.695$ ) was positive and significant ( $P<0.01$ ), but the relationship between rumination and academic optimism ( $r=0.604$ ) was negative and significant. Was ( $P>0.01$ ). The components of mindfulness explain 48.5% and rumination 37.1% of the variance of academic optimism.

**Conclusions:** The research results emphasize the importance of mindfulness and rumination in students' academic optimism.

**Keywords:** Mindfulness, Rumination, Academic optimism, Students.



## تعیین نقش ذهن آگاهی و نشخوار فکری در پیش بینی خوش بینی تحصیلی دانش آموزان

علی جلگه<sup>۱</sup>، محمدحسن غنی فر<sup>۲\*</sup>، تکتیم سادات جعفر طباطبایی<sup>۲</sup>، سمانه سادات جعفر طباطبایی<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

نویسنده مسئول: محمدحسن غنی فر، استادیار، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

ایمیل: Ghanifar@iaubir.ac.ir

پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۹/۲۱

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۶/۳

### چکیده

**مقدمه:** خوش بینی تحصیلی یکی از مؤلفه های مهم در آموزش و پرورش است که همواره مورد توجه برنامه ریزان، مدیران، معلمان و والدین دانش آموزان بوده است، لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش ذهن آگاهی و نشخوار فکری در پیش بینی خوش بینی تحصیلی دانش آموزان انجام شد.

**روش کار:** روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. ۱۲۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند؛ و به پرسشنامه ذهن آگاهی چادویک و همکاران (۲۰۰۸)، نشخوار فکری نولن هاگسما و مارو (۱۹۹۱) و خوش بینی تحصیلی اسپنچن موران و همکاران (۲۰۱۳) پاسخ دادند. جهت تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون آماری همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون خطی چندگانه به شیوه گام به گام استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد رابطه بین ذهن آگاهی با خوش بینی تحصیلی ( $r=0/695$ ) مثبت و معنی دار بود ( $P<0/01$ )، اما رابطه بین نشخوار فکری با خوش بینی تحصیلی ( $r=-0/604$ ) منفی و معنی دار بود ( $P<0/01$ ). مؤلفه های ذهن آگاهی، ۴۸/۵ درصد و نشخوار فکری، ۳۷/۱ درصد از واریانس خوش بینی تحصیلی را تبیین می کنند.

**نتیجه گیری:** نتایج پژوهش بر اهمیت نقش ذهن آگاهی و نشخوار فکری در خوش بینی تحصیلی دانش آموزان تأکید دارد.

**کلیدواژه ها:** ذهن آگاهی، نشخوار فکری، خوش بینی تحصیلی، دانش آموزان.

### مقدمه

انسانی را به تصویر می کشد که رفتار دانش آموزان را از نظر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری تبیین می کند (۲). خوش بینی تحصیلی، نوعی فرهنگ سازمانی است که از تعامل بین تأکید تحصیلی دانش آموزان (شرایط هنجاری و رفتاری مدرسه است که بر موفقیت تحصیلی و سازش یافتگی با استانداردهای علمی تأکید دارد)، اعتماد دانش آموزان به معلمان (به منظور دستیابی به اهداف مدارس در راستای فراهم کردن محیطی که دانش آموزان بتوانند در سطوح بالایی تحصیل کنند، شکل می گیرد) و احساس هویت نسبت به مدرسه (داشتن احساس تعلق به مدرسه

خوش بینی تحصیلی یکی از مؤلفه های مهم در آموزش و پرورش است که همواره مورد توجه برنامه ریزان، مدیران، معلمان و والدین دانش آموزان بوده است تا شرایطی را فراهم کنند که کارایی تحصیلی دانش آموزان بالا برود (۱). سازه خوش بینی تحصیلی یک باور مثبت در دانش آموزان است مبنی بر اینکه آن ها قادر هستند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند، خوش بینی تحصیلی تصویر غنی از عاملیت

و ارزش‌های آن تعریف می‌شود که سبب ایجاد حس پذیرش در دانش‌آموزان می‌شود (تشکیل می‌شود) (۳). دانش‌آموز خوش‌بین با دید مثبت به آینده می‌تواند برای خود هدف تعیین کند و با برنامه‌ریزی در رسیدن به اهداف خود گام بردارد و چنین فردی نه تنها بر خود بلکه بر اطرافیان هم‌کلاسی‌ها و حتی کارکنان مدرسه نیز تأثیر می‌گذارد (۴).

یکی از عوامل مرتبط با رشد ویژگی‌های تحصیلی از جمله خوش‌بینی تحصیلی، ذهن آگاهی است (۵). ذهن آگاهی سازه‌ای مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرا هست که باعث افزایش توانمندی است (۶). منظور از ذهن آگاهی توجه هدفمند همراه با نظارت و درک لحظه حال است (۷). ذهن آگاهی شامل درک تجربیات و اتفاقات بیرونی (شنیدن صدا یا تصویر) و حالات درونی (احساسات) در لحظه اکنون است و این بازخورد را در افراد به وجود می‌آورد که امور را بدون قضاوت بپذیرند (۸). یعنی ایجاد آگاهی در افراد از ادراکات، شناخت‌ها، هیجانات یا احساسات بدون اینکه قضاوتی در مورد خوبی یا بدی حقیقی یا کاذب سالم یا ناسالم بودن و مهم یا بی‌اهمیت بودن آن‌ها صورت پذیرد (۹). بررسی تعاریف ذهن آگاهی در متون پژوهشی نشان‌دهنده سه ویژگی اساسی مشترک است: الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال؛ ب) قصد یا هدفمندی که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند؛ ج) بازخورد که نحوه توجه کردن فرد را نشان می‌دهد یا وضعیتی که شخص هنگام توجه کردن دارد نظیر، علاقه کنجکاوی، قضاوت نکردن پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن (۱۰). در مطالعات رابطه ذهن آگاهی و ویژگی‌های شخصیتی معلمان با خوش‌بینی آموزشی آنان (۱۱)، اثر مستقیم ذهن آگاهی بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (۱۲)، رابطه مستقیم ذهن آگاهی با خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (۱۳) تأیید شده است.

از دیگر عواملی که می‌تواند در رفتارهای تحصیلی مؤثر باشد، نشخوار فکری است، نشخوار فکری افکاری تکراری، مقاوم، عودکننده و کنترل‌ناپذیر است که حول یک موضوع معمول دور می‌زند و این افکار به‌طور غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه افراد را از موضوعات موردنظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازند (۱۴). نشخوار فکری زیربنای شناختی افراد را دچار ناهنجاری می‌کند و با ناسازگاری ضعیف روان‌شناختی و افزایش احساس‌های

منفی رابطه مستقیم دارد (۱۵). افراد مبتلا به نشخوار فکری معتقدند که باید تلاش کنند تا بر درونشان متمرکز شوند زیرا فکر می‌کنند چنین تمرکزی به آنان بینش می‌دهد تا بتوانند راه‌حلی برای مشکلات خود پیدا کنند، اما دچار نشخوار فکری می‌شوند که خود منجر به ایجاد مشکلات دیگر می‌شود (۱۶). از ویژگی‌های اصلی مرتبط با نشخوار فکری می‌توان به عاطفه منفی و علائم افسردگی، تفکر جهت‌دار منفی، حل مسئله ضعیف، انگیزش آسیب‌دیده، بازدارنده رفتارهای سودمند، تمرکز آسیب‌دیده، استرس افزایش‌یافته، روابط اجتماعی آسیب‌دیده و سازگاری مختل اشاره کرد (۱۷). در همین راستا مطالعات از نقش نشخوار فکری در پیش‌بینی شکست تحصیلی (۱۸)، اهمال‌کاری تحصیلی (۱۹) و بی‌علاقگی تحصیلی (۲۰) حکایت دارند. در ضرورت انجام این پژوهش باید گفت در عصر حاضر توجه به عوامل نقش‌آفرین در خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان و عوامل تأثیرگذار بر آن بیش از پیش مورد توجه پژوهشگران و برنامه‌ریزان آموزشی کشورها قرار گرفته است، چنانکه با شناسایی این عوامل و بهبود وضعیت آنان پژوهشگران و برنامه‌ریزان آموزشی سعی بر آن دارند تا به موفقیت هر چه بیشتر دانش‌آموزان دامن زده و به موجب آن شکوفایی هر چه بیشتر کشورشان را در عرصه‌های گوناگون اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی را فراهم آورند و یکی از این عوامل تأثیرگذار بر آینده اجتماعی و شغلی دانش‌آموزان، خوش‌بینی تحصیلی آنان است که به شکل طبیعی تحت تأثیر مولفه‌هایی همچون ذهن آگاهی و نشخوار فکری قرار دارد، لذا توجه به عوامل ذکر شده سبب می‌شود تا پژوهشگران عوامل مؤثر بر افزایش سطح خوش‌بینی تحصیلی آنان را مورد کنکاش قرار دهند. علاوه بر این فرایند توجه به سلامت دانش‌آموزان موضوعی اجتناب‌ناپذیر است؛ زیرا که این گروه از جامعه در آینده نزدیک باید به ایفای نقش اجتماعی و شغلی بپردازند و آسیب‌پذیری روان‌شناختی آنان سبب می‌شود نتوانند کارکرد اجتماعی روان‌شناختی و تحصیلی مناسب را از خود بروز دهند. از سویی مرور پیشینه پژوهش نشان داد در زمینه ارتباط متغیرهای پژوهش یعنی ذهن آگاهی و نشخوار فکری با خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان مطالعه‌ای به صورت مستقیم در جامعه دانش‌آموزی انجام نشده است و خلأ پژوهشی در این زمینه احساس می‌شود، لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش ذهن

پرسش‌نامه نشخوار فکری: این پرسشنامه ۲۲ سؤالی توسط نولن هاکسما و مارو (۱۹۹۱) تدوین شده که سه مولفه حواس‌پرتی، تعمق و در فکر فرو رفتن را بر روی طیف ۴ درجه‌ای لیکرت (۱=تقریباً هرگز) تا ۴ (تقریباً همیشه) می‌سنجد، دامنه نمرات بین ۸۸-۲۲ هست و هرچه نمره شرکت‌کننده‌ها بالاتر باشند، نشان‌دهنده نشخوار فکری بالای آن‌هاست. نولن-هاکسما و مارو، روایی محتوایی این مقیاس را مطلوب ارزیابی نموده‌اند، پایایی کل این مقیاس به شیوه باز آزمایی از ۰/۴۸ تا ۰/۸۲ محاسبه کرده‌اند و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش نمودند (۲۴). در مطالعه فرخی و همکاران، روایی سازه و تحلیل عامل آن تأیید شد و پایایی کل به روش باز آزمایی برای این مقیاس ۰/۸۵ و ضریب آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۸۵ به دست آمد (۲۵). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه خوش‌بینی تحصیلی: این پرسش‌نامه ۲۸ سؤالی توسط اسچن موران و همکاران (۲۰۱۳) ساخته شده که سه مولفه تأکید تحصیلی (سؤالات ۱۱-۱۸)، اعتماد (سؤالات ۱-۱۰) و احساس هویت (سؤالات ۱۹-۲۸) را در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره یک) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) می‌سنجد. سؤالات ۱۷، ۲۳ و ۲۸ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات ۱۴۰-۲۸ هست و نمرات بالاتر نشان‌دهنده خوش‌بینی تحصیلی بیشتر هست و برعکس. در پژوهش اسچن موران و همکاران، روایی محتوایی تأیید و پایایی برای هر یک از خرده مقیاس‌ها، ۰/۹۳، ۰/۹۶، ۰/۹۷ به دست آمد که نشان از مطلوب بودن پایایی پرسشنامه دارد (۲۶). در پژوهش قدم پور و همکاران، روایی به روش تحلیل عاملی مطلوب و پایایی برای هر یک از خرده مقیاس‌ها به ترتیب برابر ۰/۹۵، ۰/۸۵، ۰/۹۰ و برای کل ابزار ۰/۹۶ به دست آمد (۲۷). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

در مرحله اجرا پژوهشگر با کسب اجازه از آموزش و پرورش به مدارس متوسطه دوره اول و دوم دخترانه و پسرانه (هر دوره تحصیلی و جنس یک مدرسه) مراجعه نمود و با دانش‌آموزان مدارس ارتباط برقرار کرد و قبل از توزیع پرسشنامه‌ها، دلایل انجام و هدف از انجام پژوهش توضیح داده شد. ضمناً در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه بودن پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است. جهت

آگاهی و نشخوار فکری در پیش‌بینی خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا ذهن آگاهی و نشخوار فکری در پیش‌بینی خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان نقش دارند؟

## روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول تاباچینک و فیدل، یعنی  $(m \leq n + 100)$  استفاده شد که در آن  $n$  حجم نمونه و  $m$  تعداد متغیرهای پیش‌بین است، استفاده شد (۲۱). در این پژوهش با توجه به وجود شش متغیر پیش‌بین (ذهن آگاهی: سه مولفه و نشخوار فکری: سه مولفه) حجم نمونه ۱۰۶ نفر به دست آمد. از آنجایی که معادله بالا حداقل حجم نمونه را محاسبه می‌کند، لذا برای اطمینان از حجم نمونه و ریزش‌های احتمالی تعداد ۱۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه از دانش‌آموزان و والدین و نداشتن اختلالات روانی بر اساس پرونده مشاوره‌ای و ملاک خروج شامل تکمیل ناقص و مخدوش بودن پرسش‌نامه‌ها بود (که در مطالعه حاضر پرسش‌نامه ناقص و مخدوش نداشتیم). ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه‌های زیر بودند:

پرسشنامه ذهن آگاهی: این پرسشنامه ۱۵ سؤالی توسط چادویک و همکاران (۲۰۰۸) تهیه شد؛ که سه مولفه درگیری با افکار (سؤالات ۱۵، ۲۰، ۳۶، ۴۱، ۴۳، ۴۸)، پذیرش (سؤالات ۱۰، ۱۷، ۲۱، ۴۰، ۴۲) و آگاهی از فکر (سؤالات ۵، ۹، ۱۴، ۱۶) در یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از صفر (به‌شدت موافقم) تا ۶ (به‌شدت مخالفم) می‌سنجد. دامنه نمرات بین صفر تا ۹۶ هست که نمرات بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بالاتر هست و برعکس. در مطالعه چادویک و همکاران، روایی محتوایی تأیید و پایایی به روش ضریب آلفای کرون باخ در جمعیت عادی ۰/۸۹ و در گروه بالینی ۰/۸۲ به دست آمد (۲۲). در مطالعه فروغی و همکاران، روایی به روش تحلیل عاملی اکتشافی و روایی همگرا تأیید و پایایی به روش ضریب آلفای کرون باخ برای درگیری با افکار، پذیرش، آگاهی از فکر و پایایی کل به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۹، ۰/۶۲، ۰/۷۶ به دست آمد (۲۳). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون آماری همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون خطی چندگانه به شیوه گام به گام استفاده شد.

## یافته‌ها

بر اساس نتایج از بین افراد نمونه ۵۷ نفر (۴۷/۵ درصد) دختر و ۶۳ نفر (۵۲/۵ درصد) بودند. همچنین ۴۳ نفر (۳۵/۸۳ درصد) گزارش شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری با خوش بینی تحصیلی

| متغیرها            | ۱        | ۲        | ۳        | ۴        | ۵        | ۶        | ۷        | ۸        | ۹      |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|
| ۱- درگیری با افکار | ۱        |          |          |          |          |          |          |          |        |
| ۲- پذیرش           | ***۰/۵۹۸ | ۱        |          |          |          |          |          |          |        |
| ۳- آگاهی از فکر    | ***۰/۶۲۱ | ***۰/۶۶۸ | ۱        |          |          |          |          |          |        |
| ۴- ذهن آگاهی       | ***۰/۸۴۷ | ***۰/۸۷۶ | ***۰/۸۸۰ | ۱        |          |          |          |          |        |
| ۵- حواس پرتی       | ***۰/۵۲۸ | ***۰/۷۰۸ | ***۰/۶۲۱ | ***۰/۷۱۶ | ۱        |          |          |          |        |
| ۶- تعمق            | ***۰/۳۴۴ | ***۰/۲۹۹ | ***۰/۳۰۱ | ***۰/۳۶۲ | ***۰/۳۱۲ | ۱        |          |          |        |
| ۷- در فکر فرو رفتن | ***۰/۶۳۴ | ***۰/۶۲۳ | ***۰/۵۸۲ | ***۰/۷۰۶ | ***۰/۶۴۶ | ***۰/۳۱۰ | ۱        |          |        |
| ۸- نشخوار فکری     | ***۰/۶۵۷ | ***۰/۷۰۱ | ***۰/۶۴۸ | ***۰/۷۷۱ | ***۰/۸۲۶ | ***۰/۶۲۲ | ***۰/۸۸۹ | ۱        |        |
| ۹- خوش بینی تحصیلی | ***۰/۵۷۴ | ***۰/۶۳۵ | ***۰/۵۹۶ | ***۰/۶۹۵ | ***۰/۵۴۲ | ***۰/۳۴۷ | ***۰/۵۲۶ | ***۰/۶۰۴ | ۱      |
| میانگین            | ۲۷/۹۰    | ۲۱/۵۸    | ۱۶/۸۵    | ۶۶/۳۲    | ۱۲/۱۰    | ۱۳/۶۰    | ۱۴/۲۷    | ۳۹/۹۷    | ۸۶/۴۰  |
| انحراف معیار       | ۳/۲۷۶    | ۳/۶۴۰    | ۳/۴۹۹    | ۹/۱۲۴    | ۳/۰۲۱    | ۲/۷۹۲    | ۴/۵۲۶    | ۸/۲۷۵    | ۱۰/۴۶۸ |

\* معنی داری در سطح ۰/۰۵ \*\*\* معنی داری در سطح ۰/۰۱

طریق ذهن آگاهی، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۷۶۷) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج بدست آمده انحرافی از مفروضه همخطی چندگانه مشاهده نشد.

بر اساس نتایج بدست آمده از جدول ۱. ضریب همبستگی بین ذهن آگاهی با خوش بینی تحصیلی مثبت و معنی‌دار است ( $P < 0/01$ ). مثبت بودن ضریب بدست آمده نشان می‌دهد که بین ذهن آگاهی با خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط مستقیم وجود دارد. ضریب همبستگی بین نشخوار فکری با خوش بینی تحصیلی منفی و معنی‌دار است ( $P < 0/01$ ). منفی بودن ضریب بدست آمده نشان می‌دهد که بین نشخوار فکری با خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط معکوس وجود دارد. به منظور پیش‌بینی خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان از

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی خوش بینی تحصیلی از طریق ذهن آگاهی

| مدل             | B      | SE    | Beta  | t     | P     | R     | مجذور R | مقدار F | مقدار احتمال |
|-----------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------------|
| ثابت            | ۳۳/۸۰۶ | ۵/۹۱۸ |       | ۵/۷۱۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۹۷ | ۰/۴۸۵   | ۳۶/۴۸۰  | ۰/۰۱         |
| درگیری با افکار | ۰/۷۰۳  | ۰/۲۷۸ | ۰/۲۲۷ | ۲/۵۳۴ | ۰/۰۱۳ |       |         |         |              |
| پذیرش           | ۱/۰۱۳  | ۰/۲۷۱ | ۰/۳۵۲ | ۳/۷۴۰ | ۰/۰۰۱ |       |         |         |              |
| آگاهی از فکر    | ۰/۶۵۹  | ۰/۲۸۸ | ۰/۲۲۰ | ۲/۲۸۷ | ۰/۰۲۴ |       |         |         |              |

بینی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. به منظور پیش‌بینی خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان از طریق نشخوار فکری، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۷۵۷) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج بدست آمده انحرافی از مفروضه همخطی چندگانه مشاهده نشد.

در جدول ۲. مقدار F بدست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۳۶/۴۸۰ بود که در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود که نشان داد ذهن آگاهی می‌تواند تغییرات مربوط به خوش بینی تحصیلی را به خوبی تبیین کند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۴۸۵ به دست آمد که نشان داد مولفه‌های ذهن آگاهی، ۴۸/۵ درصد از واریانس خوش بینی تحصیلی را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای درگیری با افکار ( $\beta=0/227, p<0/05$ )، پذیرش ( $\beta=0/352, p<0/01$ ) و آگاهی از فکر ( $\beta=0/220, p<0/05$ ) است. لذا نتیجه گرفته شد که ذهن آگاهی به شکل مثبت و معنی‌داری خوش

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی خوش بینی تحصیلی از طریق ذهن آگاهی

| مدل             | B      | SE    | Beta  | t     | P     | R     | مجذور R | مقدار F | مقدار احتمال |
|-----------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------------|
| ثابت            | ۳۳/۸۰۶ | ۵/۹۱۸ |       | ۵/۷۱۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۹۷ | ۰/۴۸۵   | ۳۶/۴۸۰  | ۰/۰۱         |
| درگیری با افکار | ۰/۷۰۳  | ۰/۲۷۸ | ۰/۲۲۷ | ۲/۵۳۴ | ۰/۰۱۳ |       |         |         |              |
| پذیرش           | ۱/۰۱۳  | ۰/۲۷۱ | ۰/۳۵۲ | ۳/۷۴۰ | ۰/۰۰۱ |       |         |         |              |
| آگاهی از فکر    | ۰/۶۵۹  | ۰/۲۸۸ | ۰/۲۲۰ | ۲/۲۸۷ | ۰/۰۲۴ |       |         |         |              |

دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. به منظور پیش‌بینی خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان از طریق نشخوار فکری، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۷۵۷) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج بدست آمده انحرافی از مفروضه همخطی چندگانه مشاهده نشد.

در جدول ۲. مقدار F بدست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۳۶/۴۸۰ بود که در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود که نشان داد ذهن آگاهی می‌تواند تغییرات مربوط به خوش بینی تحصیلی را به خوبی تبیین کند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۴۸۵ به دست آمد که نشان داد مولفه‌های ذهن آگاهی، ۴۸/۵ درصد از واریانس خوش بینی تحصیلی را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای درگیری با افکار ( $p<0/05$ )، پذیرش ( $\beta=0/352, p<0/01$ ) و آگاهی از فکر ( $\beta=0/220, p<0/05$ ) است. لذا نتیجه گرفته شد که ذهن آگاهی به شکل مثبت و معنی‌داری خوش بینی تحصیلی

جدول ۳. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی خوش بینی تحصیلی از طریق نشخوار فکری

| مدل             | B       | SE    | Beta   | t      | P     | R     | مجذور R | مقدار F | مقدار احتمال |
|-----------------|---------|-------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|--------------|
| ثابت            | ۱۱۶/۹۸۲ | ۴/۳۳۱ |        | ۲۷/۰۰۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۰۹ | ۰/۳۷۱   | ۲۲/۸۲۴  | ۰/۰۱         |
| حواس پرتی       | -۱/۰۹۲  | ۰/۳۳۸ | -۰/۳۱۵ | -۳/۲۲۸ | ۰/۰۰۲ |       |         |         |              |
| تعقق            | -۰/۶۱۷  | ۰/۲۹۴ | -۰/۱۶۵ | -۲/۱۰۱ | ۰/۰۳۸ |       |         |         |              |
| در فکر فرو رفتن | -۰/۶۲۹  | ۰/۲۲۶ | -۰/۲۷۲ | -۲/۷۸۶ | ۰/۰۰۶ |       |         |         |              |

در جدول ۳. مقدار F بدست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۲۲/۸۲۴ بود که در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۱ معنی دار بود که نشان داد نشخوار فکری می تواند تغییرات مربوط به خوش بینی تحصیلی را به خوبی تبیین کند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۷۱ به دست آمد که نشان داد مولفه های نشخوار فکری، ۳۷/۱ درصد از واریانس خوش بینی تحصیلی را تبیین می کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای حواس پرتی ( $\beta = -0.315, p < 0.01$ )، تعمق ( $\beta = -0.165, p < 0.05$ ) و در فکر فرو رفتن ( $\beta = -0.272, p < 0.01$ ) است. لذا نتیجه گرفته شد که نشخوار فکری به شکل منفی و معنی داری خوش بینی تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی می کند.

## بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش ذهن آگاهی و نشخوار فکری در پیش بینی خوش بینی تحصیلی دانش آموزان انجام شد. نتایج نشان داد رابطه بین ذهن آگاهی با خوش بینی تحصیلی مثبت و معنی دار است و مؤلفه های ذهن آگاهی به شکل مثبت و معنی داری خوش بینی تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی می کنند، به عبارتی دیگر می توان گفت با افزایش ذهن آگاهی، خوش بینی تحصیلی افزایش می یابد. نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است. نتایج پژوهش حمیدی (۱۳۹۴) نشان داد میان مؤلفه های ویژگی های شخصیتی و ذهن آگاهی معلمان با خوش بینی آموزشی آنان رابطه معنادار وجود دارد (۱۱). مطالعه کریمی کیان و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد اثر مستقیم ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی دانش آموزان معنادار بود (۱۲). همچنین مطالعه بساک و همکاران (۱۴۰۳) نشان داد که ذهن آگاهی با خوش بینی تحصیلی دانش آموزان رابطه مستقیم دارد (۱۳). در تبیین این یافته می توان گفت ذهن آگاهی با متمرکز کردن آگاهی و توجه بر زمان حال، به فرد کمک می کند در وهله اول احساسات، عواطف، افکار و نگرانی های خویش را بدون قضاوت کردن و بدون واپس رانی یا سرکوب بپذیرد (۲۸)، این پذیرش بلا واسطه باعث می شود بتواند در برخورد با موقعیت های مختلف و به ویژه چالش ها و موقعیت های تحصیلی، با درک و پذیرش هیجانات و افکار خویش موقعیت را به خوبی درک کند، توانایی های خویش را در نظر بگیرد و بپذیرد و احساسات و

عواطف خویش را در مورد هدف و چالش در نظر بگیرد، موانع بر سر راه رسیدن به هدف را ببیند. راه های متعدد برای برخورد با چالش بیافریند و سرانجام اقدام به برنامه ریزی برای برخورد با چالش کند. این ویژگی درک موانع ابداع راه های متعدد به فرد انرژی مثبت بیشتری برای برخورد با چالش ها می دهد و بر این اساس افراد خوش بین هنگام روبه رو شدن با چالش حالت مطمئن و پایدار دارند. لذا ذهن آگاهی با کمک به درک کامل موقعیت و احساسات، عواطف و توانایی ها باعث می شود، انتظارات مثبت فرد از خویش افزایش یابد و همچنین باعث ایجاد انگیزه و افزایش احساس مثبت و در نتیجه افزایش خوش بینی می شود (۲۹) و لذا رابطه مثبت ذهن آگاهی و خوش بینی تحصیلی منطقی و پذیرفتنی به نظر می رسد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد همبستگی بین نشخوار فکری با خوش بینی تحصیلی منفی و معنی دار است و مؤلفه های نشخوار فکری به شکل منفی و معنی داری خوش بینی تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی می کند. از یافته فوق این گونه می توان برداشت نمود با افزایش نشخوار فکری، خوش بینی تحصیلی کاهش می یابد. نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است. مطالعه حسنی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد نشخوار فکری هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق تعلل ورزی و دشواری تنظیم هیجان در شکست تحصیلی دانش آموزان نقش دارد (۱۸). پژوهش یاری و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که نشخوار فکری بر بی علاقه گی تحصیلی اثر مستقیم و مثبت و آماده شدن برای امتحان اثر مستقیم و منفی دارند (۲۰). نتایج پژوهش محمودزاده و محمدخانی (۱۳۹۵) نشان داد که کمال گرایی و نشخوار فکری پیش بینی کننده های خوبی برای اهمال کاری محسوب می شوند (۱۹). در تبیین یافته فوق می توان گفت نشخوار فکری با اضطراب شدیدتر و طولانی تر، تأخیر در بهبودی، افزایش اندیشه پردازی های منفی، تخریب در حل مسئله، انگیزش و تمرکز، ارتباط دارد، پاسخ های نشخواری نقطه مقابل حل مسئله مؤثر و سازنده هستند و در رفتارهای سازنده تداخل می کنند که باعث افزایش افکار منفی در فرد می شوند. درواقع افرادی که نشخوار فکری می کنند احتمالاً به دنبال فرار از خودآگاهی آزاردهنده از طریق سرکوب عواطف منفی و افکار منفی به طور شناختی هستند یا از طریق درگیری با رفتارهایی که باعث اجتناب از خودآگاهی می شود هستند

بین این متغیرها در گروه‌های مختلف دانش‌آموزی ... انجام شود. طراحی و اجرای پژوهش‌هایی با متغیرهای پیش‌بین به متصدیان نظام آموزشی، روانشناسان و مشاوران مراکز مشاوره پیشنهاد می‌شود. برای این منظور استفاده از برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی مثل آموزش مؤلفه‌های ذهن آگاهی و نشخوار فکری در جهت ارتقای خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان از ضروریات مطالعه حاضر است.

### نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌ها می‌توان بیان کرد که با افزایش ذهن آگاهی و کاهش نشخوار فکری، خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان بهبود می‌یابد، لذا داشتن ذهن آگاه و کم نشخوار بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

### سیاسگزاری

نویسندگان از تمامی مسئولین و دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر بیرجند که در این پژوهش همکاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

### ملاحظات اخلاقی

این پژوهش از رساله دکتری نویسنده اول استخراج شده است و دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.BIRJAND.REC.1403.016 از کمیته‌ی اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند هست.

### تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی در این مقاله وجود ندارد.

### Reference

1. Gramaje JAD, Buenviaje JT. The roles of middle leaders in reinforcing academic optimism. Educational Management Administration & Leadership. 2023; 17411432231201488. <https://doi.org/10.1177/17411432231201488>
2. Dehghani M. Investigate the relationship between academic optimism and academic self-regulation with academic help-seeking in athlete students. Journal of School Psychology. 2023;11(4):69-79.
3. Moosavian Z, Mohammadi M, Sarlak N, Ghodrat G. The Effectiveness of Mindfulness-

(۳۰). به عبارتی دیگر می‌توان گفت که وقتی فرد در نشخوار فکری غرق می‌شود، احساس می‌کند که دچار وضعیت غیرقابل‌کنترلی شده که خطرناک است. یعنی باورهای منفی در مورد نشخوار فکری به وجود می‌آید و منجر به افسرده شدن فرد می‌شود و این مسئله بر اختلالات هیجانی و دوام اختلالات هیجانی اثرگذار هست (۳۱) و مانع حل مسئله ناسازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامد. در تبیینی دیگر می‌توان گفت نشخوار فکری طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که اطراف یک موضوع مشخص و معمولی به صورت تکرار می‌چرخد و از موانع اصلی حل مسئله هست. نشخوار فکری معمولاً برای اجتناب از اضطراب توسط شخص به کار گرفته می‌شود و باعث نگرانی و اضطراب در فرد می‌شود. درواقع افراد برای رهایی از اضطراب و یا استرس به نشخوار فکری می‌پردازند. بر این اساس نشخوار منجر به تشدید احساسات منفی و کاهش افکار مثبت می‌شوند و در نتیجه بر خوش‌بینی تحصیلی تأثیر می‌گذارد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر به مقطعی بودن آن می‌توان اشاره نمود، استفاده از ابزار پرسشنامه نیز از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود، چراکه احتمال سوگیری در ابزارهای خود گزارشی وجود دارد. همچنین به دلیل عدم امکان بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش در گروه‌های مختلف جمعیت شناختی (سن، جنس و دوره تحصیلی) پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نقش این ویژگیها در گروه‌های مختلف بر اساس سن، جنس و ... مورد ارزیابی قرار گیرد. و به تبع دیگر محدودیت‌های یادشده و یافته‌های نهایی این مطالعه، پیشنهاد می‌شود در طرح‌های پژوهشی آینده، تحقیقات دیگری به منظور روشن شدن ارتباط

- Based Cognitive Therapy on Attributional Styles and Academic Optimism of Students. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2023;9(4):90-104. <https://doi.org/10.61186/jcmh.9.4.8>
4. Beara M, Dubovicki S. The Polak game and the futures of education-are university students optimists or pessimists about the future of education? Journal of futures studies. 2023;27(4):1-13.
  5. Hashemi F, Dortaj F, Farrokhi N, Nasrollahi B. Effectiveness of mindfulness training on components of Students' academic optimism (social confidence, academic emphasis and

- identity sense). *Scientific Journal of Social Psychology*. 2020;7(53):101-8.
6. Karl JA, Fischer R. The state of dispositional mindfulness research. *Mindfulness*. 2022; 13 (6):1357-72. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01853-3>
7. Munoz RT, Hoppes S, Hellman CM, Brunk KL, Bragg JE, Cummins C. The effects of mindfulness meditation on hope and stress. *Research on Social Work Practice*. 2018;28(6):696-707. <https://doi.org/10.1177/1049731516674319>
8. Kondazi EK, Fard AR, Toomaj AJ. The mediating role of academic self-concept in the relationship between academic hope and counterproductive academic behavior. *Journal of Psychology*. 2021.
9. Karing C, Beelmann A. Evaluating the implementation and effectiveness of a low-dose mindfulness-based intervention in a student sample: a randomized controlled trial. *Mindfulness*. 2021;12:1438-50. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01613-9>
10. BahramiKoochshahiS, GolshaniF, Baghdassarians A, Ghanbari Panah A. The structural model of chronic pain based on mindfulness, social support, and life events with the mediating role of psychological distress. *Nursing and Midwifery Journal*. 2023;21(7):530-41. <https://doi.org/10.61186/unmf.21.7.530>
11. Hamidi F. The Relationship between Mindfulness, Personality Traits and Academic Optimism among Teachers. *Journal of Family and Research*. 2016;12(4):57-65.
12. Karimi Kian E, Daneshmandi S, Roštami M, Keshtvarz Kondazi E. The Mediating Role of Academic Optimism in the Relationship Between Mindfulness and Counterproductive Academic Behavior. *Developmental Psychology*. 2023;18(71):205-20.
13. Bassak f, behjati ardakani f, Mohammadpanah Ardakan A, Abbasi S. The Mediating Role of academic optimism in the Relationship between Mindfulness and resiliency and high school female students' academic performance. *Journal of Research in Educational Systems*. 2024;18(64):115-31.
14. Kaufman E, LeBlanc S, McBride B, Duffield T, DeVries T. Association of rumination time with subclinical ketosis in transition dairy cows. *Journal of Dairy Science*. 2016;99(7):5604-18. <https://doi.org/10.3168/jds.2015-10509>
15. RainesAM, VidaurriDN, PorteroAK, SchmidtNB. Associations between rumination and obsessive-compulsive symptom dimensions. *Personality and individual differences*. 2017;113:63-7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.001>
16. Holdaway AS, Luebbe AM, Becker SP. Rumination in relation to suicide risk, ideation, and attempts: Exacerbation by poor sleep quality? *Journal of affective disorders*. 2018;236:6-13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.087>
17. Moberly NJ, Dickson JM. Rumination on personal goals: Unique contributions of organismic and cybernetic factors. *Personality and Individual Differences*. 2016;99:352-7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.041>
18. Hassani K, Sohrabi P, Mohammad khani M. Prediction of Academic Failure Based on Rumination with the Mediating Role of Procrastination and Emotion Regulation Difficulty in Second High School Period Students in Kermanshah City. *Research in School and Virtual Learning*. 2023;11(1):83-96.
19. Mahmoudzadeh R, Mohammadkhani S. Perfectionism and Academic Procrastination: The mediating role of rumination. *Clinical Psychology and Personality*. 2020;14(1):125-34.
20. Yari A, Ghasemi G, Talebi S. Presenting the causal model of rumination relationships with readiness to test the mediating role of mindfulness and academic disinterest. *Journal title*. 2019;6(39):103-24.
21. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. *Using multivariate statistics*: pearson Boston, MA; 2013.
22. Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*. 2008;47(4):451-5. <https://doi.org/10.1348/014466508X314891>
23. Foroughi A, Azar G, Parvizifard A, Khanjani S, Sadeghi K. Psychometric properties of the Persian version of the Southampton Mindfulness Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*. 2019;2(11):9-32.
24. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality*

- and social psychology. 1991;61(1):115.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
25. Farokhi H, Seyedzadeh I, Mostafapoor V. Investigating Reliability, Validity and Factor Structure of the Persian Version of the Positive and Negative Belief Rumination Scale and Rumination Response Scale The Journal Of New Advances In Behavioral Sciences. 2017;2(14):21-37.
  26. Tschannen-Moran M, Bankole RA, Mitchell RM, Moore DM. Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. Journal of Educational Administration. 2013;51(2):150-75.  
<https://doi.org/10.1108/09578231311304689>
  27. Ghadampour E, Amiriyan L, Khalili Geshnigani Z, Naghi Bayranvand F. Evaluate the psychometric properties of Tschannen-Moran et al Academic Optimism students. Quarterly of Educational Measurement. 2017;8(27):45-64.
  28. Sims R. Mindfulness and academic optimism: A test of their relationship: The University of Alabama; 2011.
  29. May JD. The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools in North Alabama: The University of Alabama; 2016.
  30. Khedmati N. The Relationship between Rumination and Difficulty of Emotion Regulation with Self-harm Behaviors in Students. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ). 2020;8(11):19-26.
  31. Conway M, Csank PA, Holm SL, Blake CK. On assessing individual differences in rumination on sadness. Journal of personality assessment. 2000;75(3):404-25.  
[https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503\\_04](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04)