فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۶، شماره ۲۰، بهار ۱۴۰۲

رابطه ذهن‌آگاهی با پیشرفت تحصیلی بر اساس نقش میانجی انعطاف شناختی در دانش‌آموزان

فاطمه رضوی[۱]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با پیشرفت تحصیلی بر اساس نقش میانجی انعطاف شناختی دانش‌آموزان در سال ۱۴۰۰ انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ می‌باشند. تعداد اعضای نمونه با استفاده از فرمول کوکران، ۳۶۵ نفر در نظر گرفته شده که به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و همکاران و پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ و پرسشنامه پیشرفت تحصیلی فام و تیلور بدست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (شاخص‌های مرکزی، چولگی و کشیدگی) و آمار استنباطی (مدل‌یابی معادلات ساختاری) استفاده شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که بین ذهن‌آگاهی و پیشرفت تحصیلی با نقش میانجی انعطاف شناختی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.

واژگان کلیدی: ذهن‌آگاهی، پیشرفت تحصیلی، انعطاف شناختی

[۱]- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد شهرقدس، تهران، ایران (نویسنده مسئول) fatemh.razavi.yahoo.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

مقدمه

تربیت و آموزش دانش‌آموزان از مهمترین اهداف نهاد آموزش و پرورش محسوب می‌شود و این نهاد، سالانه منابع انسانی و مالی هنگفتی را صرف آنان می‌کند که با قرار دادن دانش‌آموزان در مسیر تربیتی درست به اهداف خود دست می‌یابد (ایران‌مهر و گیتی‌پسند، ۱۳۹۵). پیشرفت تحصیلی و عوامل موثر بر آن همواره مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش و محققان حوزه آموزشی و تحصیلی بوده و تحقیقات بسیاری را به خود اختصاص داده است. در واقع تکمیل دوره دبیرستان نقطه عطف مهمی از رشد نوجوان است و پیش‌بینی‌کننده مهمی از موفقیت آینده و بهزیستی و سلامت فرد می‌باشد (چان و دیکسون[1] ۲۰۱۱). پیشرفت تحصیلی نه تنها شرایط استخدام و موفقیت شغلی در آینده را فراهم خواهد کرد، بلکه باعث ارتقا سرمایه‌های اجتماعی و فرهنگی و زندگی استاندارد خواهد شد و سلامت بیشتر نسبت به دیگران را به ارمغان خواهد آورد (برودا، یان، اسچنیدر، یاگر، والتون و دیمر[2] ۲۰۱۸). دانش آموزان باانگیزه به یادگیری اشتیاق داشته، علاقمند، کنجکاو، سختکوش و جدی هستند. این دانش‌آموزان به راحتی موانع و مشکلات را از پیش پای خود بر می دارند و می تواند به خودشکوفایی تحصیلی برسند و میزان انعطاف شناختی خود را بالا ببرند (خالق خواه و نجفی، ۱۳۹۷). از آنجا که از دوره‌ی نوجوانی به عنوان دوره‌ی طوفان و فشار نام برده می‌شود و نوجوان در تنظیم هیجانات، عواطف و شناخت خود و همچنین میزان توجه و تمرکز با مشکلات عدیده‌ای روبه‌روست، کمک به انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاه بودن نوجوان، می‌تواند بر میزان پیشرفت تحصیلی‌اش موثر باشد. ذهن آگاهی عبارت است از آگاه بودن از افکار، هیجان‌ها، حس‌های بدنی و رفتار در اینجا و اکنون بدون قضاوت درباره خود و آنها. به عبارتی ذهن آگاهی فرایندی است که فرد بدون قضاوت به مشاهده و توصیف تجارب خود در لحظه می‌پردازد و هر فعالیتی را با حضور ذهن کامل انجام می‌دهد. ذهن آگاهی مهارت ارزشمندی است که ریشه در هزاران سال پیش دارد (متقی‌پور، ۱۳۹۴). انعطاف‌پذیری شناختی، به عنوان ویژگی عمده‌ی شناخت انسان توصیف شده است و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن همزمان بازنمایی‌های[3] متناقضی از یک شیئ یا یک رویداد اشاره دارد (تقی‌زاده و فرمانی، ۱۳۹۲). به طور کلی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی[4] به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (برزگر، ۱۳۹۵). از طرفی انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان توانایی سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی تعریف می‌شود و آن را توانایی فرد برای ارتباط کامل با زمان حال به عنوان یک انسان هوشیار و آگاه و توانایی او برای تغییر یا ادامه رفتار در جهت ارزش‌هایش تعریف کرده‌اند (قدرتی و وزیری‌نگو، ۱۳۹۷) فقدان انعطاف‌پذیری شناختی موجب می‌شود که افراد از واکنش‌های مقابله‌ای که تسهیل‌کننده‌ی استفاده از راهکارهای کارآمد حل مسئله در دوران مواجهه با استرس است، خودداری کنند و در نتیجه این مساله منجر به افزایش نومیدی و حتی فکر خودکشی می‌شود (میراندا[5] و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین قابلیت‌های شناختی عامل پیش‌بینی کننده خوبی برای موفقیت و پیشرفت آموزشی هستند (دورگرایی، ۱۳۹۹). با توجه به آنچه گفته شد، هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و پیشرفت تحصیلی با نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در دانش‌آموزان می‌باشد.

روش شناسی

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش شناختی، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان زرند در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰می‌باشد. دراین پژوهش نمونه مورد نظر به روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ، پرسشنامه پیشرفت تحصیلی فام و تیلور بود.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی: این پرسشنامه توسط دنیس و همکاران ساخته شده است و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ ماده‌ای است که در یک طیف ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود و برای سنجش انعطاف‌پذیری

[1] - Chun & Dickson
[2]- Broda, Yun, Schneider, Yeager, Walton & Diemer
[3]- Representation
[4]- Cognitive Sets
[5]- Miranda

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

شناختی به کار می‌رود. در کل گویه‌های این پرسشنامه موفقیت فرد برای به چالش کشیدن افکار ناکارآمد و جایگزینی آن‌ها با افکار کارآمد و متوازن را بررسی می‌کند و با توجه به سه جنبه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی شامل میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها، و توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت ساخته شده است. این پرسشنامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی-رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود (دنیس و همکاران، ۲۰۱۰). دنیس و همکاران دو عامل ادراک گزینه‌های مختلف (ادراک توجیه رفتار) و عامل ادراک کنترل‌پذیری را شناسایی کردند و همبستگی این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک ۲ (BDI-II) ۰/۳۹ و مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین ۰/۷۵ گزارش دادند (مارتین و روبین[1] ۱۹۹۵؛ به نقل از کهندانی و ابوالمعالی‌الحسینی، ۱۳۹۶). این پژوهشگران همسانی درونی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ، برای کل مقیاس، ادراک کنترل و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به دست آوردند.

پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF): فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (FMI-SF)، به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ‌ها، از نظر خصوصیات روان‌سنجی مورد بررسی قرار گرفته است. بوچهلد[2] و همکاران فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سوال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب‌تر است توسط والاچ[3] و همکاران طراحی شد. فرم بلند پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ بیشتر برای اجرا در گروه‌هایی مناسب است که با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه‌ای آشنایی دارند، اما فرم کوتاه آن برای اجرا در گروه‌هایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن آگاهی ندارند، مناسب‌تر است و می‌توان از فرم کوتاه در فرهنگ‌های مختلف استفاده نمود و می‌تواند به خوبی همه جنبه‌های مربوط به حوزه ذهن آگاهی را پوشش دهد. در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه، عرب‌زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی‌پور و محسن‌زاده انجام شد، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ ابتدا به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی روایی و پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، ۴۰۰ دانشجو به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله انتخاب شدند. ضریب پایایی به شیوه ضریب آلفای کرونباخ، تتای ترتیبی و بازآزمایی به دست آمد. روایی نیز از طریق روایی همزمان و مدل تحلیل عاملی تاییدی محاسبه شد. به منظور بررسی روایی همزمان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی[4] و خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شات[5] استفاده شد. در مجموع همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ با مقیاس‌های خودکنترلی (r=0/68) و تنظیم هیجانی (r=0/69) در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها داشته، از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است و کلیه شاخص‌های نیکویی برازش، مدل کلی را برای افراد نمونه تایید می‌کنند و الگوی کلی تک عاملی مفروض مورد تایید قرار گرفت. همچنین نتایج نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرائب به دست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، تتای ترتیبی ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد. در مجموع، پرسشنامه بدون تغییر و حذف احتمالی برخی سوالات ساختار خود را حفظ می‌کند و ضرایب پایایی و روایی مناسب این پرسشنامه، کوتاه بودن و سهولت اجرا، شرایط استفاده وسیع محققان را از این ابزار فراهم می‌آورد. بنابراین، این پرسشنامه که ذهن آگاهی را به خوبی مورد سنجش قرار می‌دهد، در جامعه ایران اعتبار و روایی مناسبی دارد و می‌تواند در موقعیت‌های تربیتی و پژوهشی مورد استفاده قرار گیرد و زمینه پژوهش‌های متعددی در قلمرو روانشناسی را فراهم آورد.

پرسشنامه پیشرفت تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۴): این پرسشنامه اقتباسی از پژوهشهای فام و تیلور (۱۹۹۰) در حوزه ی پیشرفت تحصیلی است که برای جامعه ی ایران ساخته شده است (فام و تیلور، ۱۹۹۰، به نقل از صابر ماهانی، ۱۳۸۸) و شامل

[1] Martin & Rubin
[2] Buchheld
[3] Walach
[4] Tangney
[5] Schutte

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

۴۸ گویه می‌باشد که با استفاده از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای طراحی شده است. در روش نمره گذاری، هر گویه دارای ۵ پاسخ می‌باشد که در مقوله های هیچ، نمره ۱؛ کم، نمره۲؛ تا حدی، نمره ۳؛ زیاد، نمره ۴ و خیلی زیاد، نمره ۵ تعلق می‌گیرد و در ۱۱ سوال که به صورت منفی می‌باشد روش نمره‌گذاری برعکس می‌باشد. حداکثر امتیاز قابل کسب ۲۴۰ و حداقل امتیاز ۴۸ می‌باشد. مرادیان (۱۳۹۲) روایی آن از طریق روایی محتوایی توسط کارشناسان و متخصصان مورد تأیید قرار داده است. همچنین پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آورده است. پایایی پرسشنامه در این تحقیق با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی شد و ۰/۹۲ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب می‌باشد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS 23 و AMOS در دو بخش توصیفی (شاخص‌های مرکزی و پراکندگی) و استنباطی (مدلسازی معادلات ساختاری) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

در این قسمت، آزمودنی‌ها بر اساس جنسیت طبقه‌بندی می‌شوند و فراوانی مربوط به هر دسته به همراه درصد آن نمایش داده می‌شود که در جدول زیر آورده شده است.

جدول ۱: توزیع فراوانی آزمودنی‌ها بر اساس جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
پسر	۱۴۴	۴۸
دختر	۱۵۶	۵۲
کل	۳۰۰	۱۰۰

در این بخش نیز با استفاده از شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و نمودار متغیرهای پژوهش مورد توصیف قرار می‌گیرد:

جدول ۲: مشخصه‌های آماری متغیرهای پژوهش

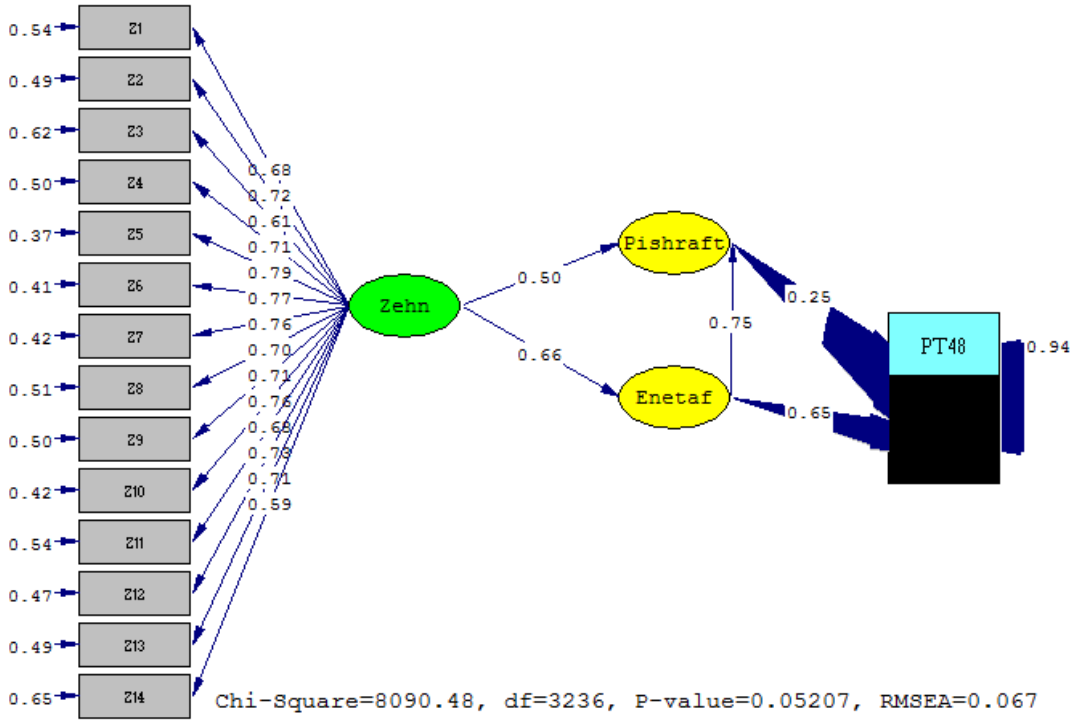
متغیر	مجموع	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
ذهن‌آگاهی	۶۲,۱۶	۷,۷۰	-۱,۸۱	۱,۱۵
انعطاف شناختی	۸۷,۳۳	۱۰,۸۴	-۰,۸۶	۰,۷۹
پیشرفت تحصیلی	۱۹۴,۱۱	۲۵,۵۴	-۰,۸۱	۱,۵۵

اطلاعات جدول بالا مشخصه‌های آماری متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. با توجه به مقادیر چولگی و کشیدگی که در بازه‌ی معقولی برای حدس بر نرمال بودن داده‌ها قرار دارند، می‌توان فرض نرمال بودن داده‌ها را مطرح کرده و پذیرفت. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و موردتایید قرار گرفت.

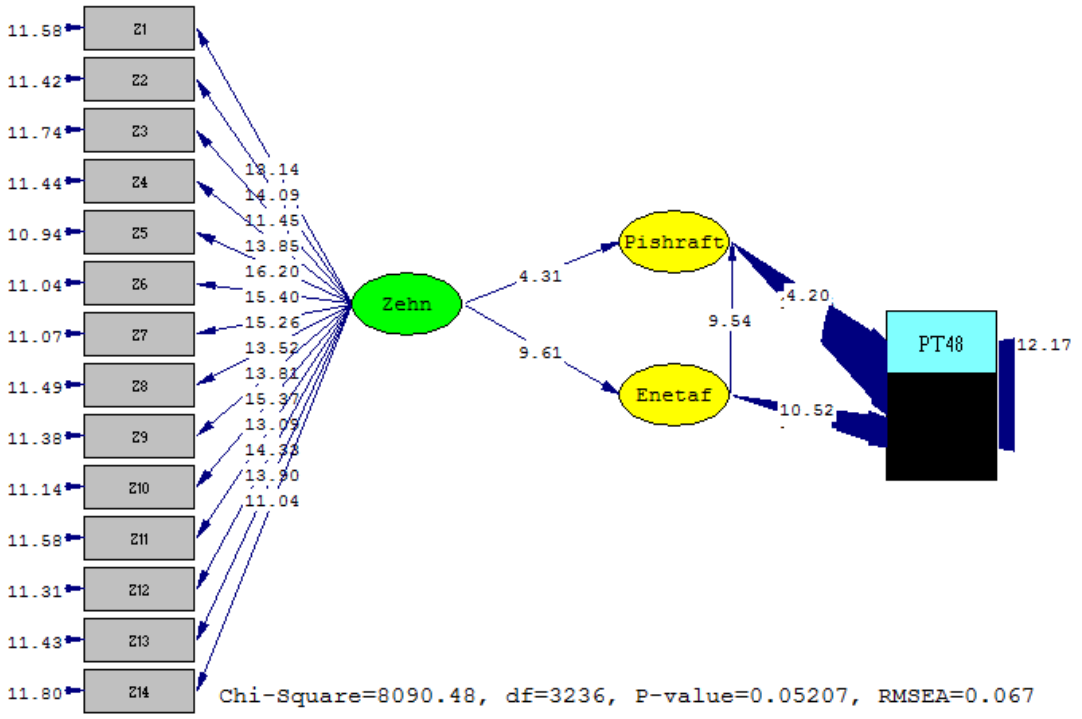
فرضیه پژوهش: بین ذهن‌آگاهی با پیشرفت تحصیلی بر اساس نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.

در این بخش، به منظور بررسی رابطه «ذهن‌آگاهی» با «پیشرفت تحصیلی» بر اساس نقش میانجی «انعطاف‌پذیری شناختی»، از مدل معادلات ساختاری تائیدی استفاده می‌شود. بدین منظور، پس از رسم ساختار، اضافه نمودن قیود مدل و انتخاب روش ماکسیمم درست‌نمایی، مدل اجرا شده و نمودار مسیر برازش شکل‌های زیر به دست آمد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]



شکل ۱: ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل فرضیه پژوهش



شکل ۲: ضرایب معناداری مدل فرضیه پژوهش

با توجه به معیارهای خی-دو و RMSEA این مدل برازش مناسبی به داده‌ها ارائه می‌کند. در جدول زیر، مهم‌ترین و متداول‌ترین شاخص‌های برازش آورده شده است. همان‌گونه که در جدول زیر دیده می‌شود، همه‌ی شاخص‌ها کفایت آماری دارند. بنابراین، با اطمینان می‌توان دریافت محقق در مورد این شاخص‌ها به برازش نسبتاً کاملی دست یافته است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

جدول ۳: گزیده‌ای از شاخص‌های برازش مهم مدل ترسیمی

شاخص	نام شاخص	اختصار	مقدار	برازش قابل قبول
شاخص‌های برازش مطلق	سطح تحت پوشش (کای اسکوئر)	-	۸۰۹۰,۴۸	
	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰,۸۹	بزرگتر از ۰,۸
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰,۸۷	بزرگتر از ۰,۸
	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰,۹۶	بزرگتر از ۰,۹
شاخص‌های برازش مقتصد	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰,۰۶۷	کمتر از ۰,۱

بنابراین، با توجه به شکل‌های بالا ضرایب مسیر در جدول زیر آورده شد.

جدول ۴: ضرایب مسیر و مقادیر t برای فرضیه پژوهش

مسیر	ضریب مسیر	مقدار t	وضعیت
ذهن‌آگاهی --> انعطاف‌پذیری شناختی	۰,۶۶	۹,۶۱	پذیرفته شد
انعطاف‌پذیری شناختی --> پیشرفت تحصیلی	۰,۷۵	۹,۵۴	پذیرفته شد
ذهن‌آگاهی --> پیشرفت تحصیلی	۰,۵۰	۴,۳۱	پذیرفته شد

برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیر درون‌زای مدل ارائه شود که این اثرات در جداول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۵: تفکیک اثرات، مستقیم، غیرمستقیم فرضیه پژوهش

متغیر مستقل	متغیر وابسته	اثر		
		مستقیم	غیرمستقیم	کل
ذهن‌آگاهی	انعطاف‌پذیری شناختی	۰,۶۶	----	۰,۶۶
انعطاف‌پذیری شناختی	پیشرفت تحصیلی	۰,۷۵	-----	۰,۷۵
ذهن‌آگاهی	پیشرفت تحصیلی	۰,۵۰	۰,۶۶ * ۰,۷۵ = ۰,۴۹	۰,۹۹

همان‌طور که در جدول فوق قابل مشاهده است: تاثیر ذهن‌آگاهی بر پیشرفت تحصیلی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی به میزان ۰,۹۹ است. بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که فرضیه رابطه ذهن‌آگاهی با پیشرفت تحصیلی بر اساس نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی پذیرفته می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری:

در تبیین یافته‌ی پژوهش می‌توان چنین استدلال کرد که ذهن‌آگاهی موجب افزایش آگاهی فرد نسبت به خود، دیگران و موقعیت در زمان کنونی می‌شود و این افزایش آگاهی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی اثرگذار باشد. به عبارتی دیگر، افزایش سطح آگاهی و هشیاری فراگیر، فرد را نسبت به شرایط خود هوشیار نموده تا بتواند تحت هر شرایطی در زمان کنونی حضور داشته و از موقعیت به دست آمده در فعالیت‌های مختلفی که می‌تواند به عنوان راهبردهای مناسب در جهت بالا بردن پیشرفت تحصیلی عمل کند، نهایت استفاده را داشته باشد. همچنین ذهن‌آگاهی مبتنی بر سه فرض پایه؛ آگاهی، پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه که اکنون در حال وقوع است، بنا نهاده شده است بطوریکه افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و تمایلات عملی از جنبه‌های مثبت ذهن‌آگاهی است و باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روانشناختی مثبت و موجب بهبود قابلیت فردی در جهت فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی و علاقه به این فعالیت‌ها می‌شود (براون، ریان و کرسول[1] ۲۰۰۷). افرادی که از ذهن‌آگاهی بالایی برخوردارند، از دانش و بینش مناسبی در مورد فرایندهای شناختی و توانمندی‌های خود برخوردارند و

[1] Brown, Ryan & Creswell

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

همچنین راهبردهای مناسبی در مورد فرایندهای شناختی و توانمندی‌های خود دارند و راهبردهای موثر برخورد با تکالیف و استفاده از مهارت‌ها را به کار می‌بندند (رحمتی و غفاری، ۱۳۹۴). لذا ذهن‌آگاهی با نقش میانجی انعطاف شناختی، بیش از پیش می‌تواند به بهبود پیشرفت تحصیلی کمک نماید. همچنین در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که در تعریف انعطاف شناختی به عنوان یک حالت روانشناختی عنوان می‌کند که در آن دانش‌آموزان احساس کنند خود و دیگر دانش‌آموزان مورد مراقبت و حمایت از طرف مدرسه هستند.

تقریبا همه فعالیت‌های بشری از جمله پژوهش‌های علمی و به ویژه پژوهش‌های حوزه‌ی علوم انسانی و رفتاری محدودیت‌هایی دارد، از جمله محدودیت‌ها در این پژوهش عبارتند از نوع ابزار اندازه‌گیری که محدود به پرسشنامه‌ها شده و عدم امکان کنترل برخی متغیرهای مداخله‌گر. در مجموع این پژوهش در راستای سایر تحقیقاتی که در زمینه پیشرفت تحصیلی هستند گام برداشته و با توجه به یافته‌ها، چنین استنباط می‌شود که انعطاف شناختی نقش میانجی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و پیشرفت تحصیلی دارد لذا پیشنهاد می‌شود مشاوران تحصیلی و روانشناسان در راستای کمک به پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، به ارتقای ذهن‌آگاهی، کنترل توجه، تنظیم هیجانی و انعطاف شناختی در دانش‌آموزان بپردازند.

منابع

ایران مهر، مسلم و گیتی پسند، زهرا. (۱۳۹۵). یک پژوهش کیفی: بررسی عوامل موثر بر خوش بینی دانش‌آموزان به نظام آموزشی. مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۲۷ (۱۱)، ۱۰۵-۱۲۸.

برزگر، بهرام .(۱۳۹۵). بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی و انعطاف‌پذیری شناختی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه، مطالعات روانشناسی و علوم‌تربیتی، ۲(۳): ۴۵-۳۵

تقی‌زاده، محمداحسان و فرمانی، اعظم .(۱۳۹۲). بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی نومیدی و تاب‌آوری در دانشجویان، روانشناسی شناختی، ۱(۲): ۶۷-۷۵

خالق خواه، علی و نجفی، حبیبه. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر فاکتورهای (سن، جنسیت، نوع دانشگاه، وضعیت اشتغال) بر کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان با رویکرد مدل چند سطحی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۰ (۳۵)، ۸۱-۹۶.

دورگرایی، زهرا (۱۳۹۹). بررسی رابطه ذهن آگاهی با پیشرفت تحصیلی بر اساس نقش میانجی کنترل توجه، تنظیم هیجان و انعطاف شناختی در دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرند

رحمتی، فرنگ و غفاری، الهه .(۱۳۹۴). نقش ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم متوسطه، پژوهش‌های نوین روانشناختی تبریز، ۱۰(۴۰)

قدرتی، سیما و وزیری‌نگو، رقیه .(۱۳۹۷). اثربخشی فعالسازی رفتاری بر بهزیستی روانشناختی و انعطاف‌پذیری روانشناختی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه شهر تهران، سازمان نظام پزشکی، ۳۶(۴): ۲۴۰-۲۳۳

متقی‌پور، مریم (۱۳۹۴)، بررسی رابطه بین سلامت معنوی، تنظیم هیجان و ذهن آگاهی با تعارض والد-فرزند مادران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

Broda M., Yun J., Schneider B., Yeager D. S., Walton G. M. & Diemer M. (2018) Reducing Inequality in Academic Success for Incoming College Students: A Randomized Trial of Growth Mindset and Belonging Interventions, Journal of Research on Educational Effectiveness, 11:3, 317-338, DOI: 10.1080/19345747.2018.1429037

Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (2007). Addressingfundamental questions about Mindfulness. PsycholInquiry, 18 (4), 272-281

Chun, H., Dickson, G. A Psychoecological Model of Academic Performance Among Hispanic Adolescents. J Youth Adolescence 40, 1581–1594 (2011).

Miranda, R., Valderrama, J., Tsypes, A., Gadol, E., & Gallagher, M. (2013). Cognitive inflexibility and suicidal ideation: Mediating role of brooding and hopelessness. Psychiatry Research, 25(1): 390- 399. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.02.033

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

The Relationship Between Mindfulness and Academic Achievement Based on the Mediating Role of Cognitive Flexibility in Students

Fatemeh Razavi[1]

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between mindfulness and academic progress based on the mediating role of students' cognitive flexibility in 1400. The statistical population of this research includes all students of the second high school level in Tehran in the academic year of 2001-2001. Using Cochran's formula, the number of sample members is considered to be 365, who were selected by random sampling of multi-stage clusters. The main data of this research was obtained by using cognitive flexibility scale of Dennis et al., Freiburg Mindfulness Questionnaire and Pham and Taylor's Educational Achievement Questionnaire. Descriptive statistics (central indices, skewness and kurtosis) and inferential statistics (structural equation modeling) were used in data analysis. The results of the research indicated that there is a relationship between mindfulness and academic progress with the mediating role of cognitive flexibility in students.

Keywords: Mindfulness, Academic Progress, Cognitive Flexibility

1 Master's degree in General Psychology, Shahrqods Azad University, Tehran, Iran (corresponding author)
fatemh.razavi.yahoo.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]