

تأثیر ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی عملکرد خانواده در بین دانش آموزان پایه ششم ابتدایی

امید مددی^۱، سمانه سلیمی^{۲*}، اله نظر علی صوفی^۳

- (۱) دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران
(۲) استادیار گروه مدیریت آموزشی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران
(۳) استادیار گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۱۴۶۶۵-۸۸۹، تهران، ایران

*نویسنده مسئول: sa.salimi@iauzah.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۳/۰۳/۲۰

تاریخ دریافت مقاله ۱۴۰۳/۰۲/۱۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تأثیر ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی عملکرد خانواده در بین دانش آموزان پایه ششم ابتدایی انجام شد. روش پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از منظر گردآوری اطلاعات توصیفی از نوع همبستگی براساس مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهرستان اراک در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۶۰۰۰ دانش آموز بود که با استفاده از جدول کرجسی- مورگان تعداد ۳۸۲ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه با روش نمونه گیری سیستماتیک انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های سرزندگی تحصیلی دهقانی زاده و چاری (۱۳۹۱)، پرسشنامه بیر و همکاران (۲۰۱۲)، پرسشنامه عملکرد خانواده (ایپستین و همکاران (۱۹۸۳) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها و بررسی روابط علی بین متغیرها از روش مدلیابی معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی (۰/۲۳۱)، ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده (۰/۶۷۷)، عملکرد خانواده بر سرزندگی تحصیلی (۰/۴۹۲) تأثیر مثبت و مستقیم و ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی با نقش واسطه ای عملکرد خانواده (۰/۳۳۳) تأثیر مثبت و غیر مستقیم دارد.

کلید واژگان: ذهن آگاهی، سرزندگی تحصیلی، عملکرد خانواده، دانش آموزان ابتدایی

آمیز دانش آموزان در مواجهه و غلبه بر موانع و مشکلات تحصیلی اشاره دارد (کولمار^۲ و همکاران، ۲۰۱۹).

سرزندگی تحصیلی یعنی رویارویی موفقیت آمیز با چالش های تحصیلی و پاسخ مثبت، سازنده و سازگارانه به آنها (آذریان و همکاران، ۱۳۹۹). این ساختار به عنوان یکی از عوامل حفاظتی در برابر خطرات تحصیلی به معنای پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش ها و موانع موجود در حوزه تحصیلی جاری و مستمر است (عابدی و کلانتری، ۱۳۹۹). سرزندگی تحصیلی یک سازه

مقدمه

رویکرد روانشناسی مثبت در اواخر قرن بیستم توسعه یافت و بر خلاف رویکردهای قبلی که بر اختلالات و آسیب ها تمرکز داشتند، بر جنبه های مثبت و توانایی ها و استعدادها تأکید داشت (مورو^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). یکی از ساختارهای برگرفته از روانشناسی مثبت در حوزه آموزش، سرزندگی تحصیلی است که به تجربیات موفقیت

² Colmar

¹ Muro

درخشان و همکاران، ۱۴۰۰؛ فخاریان و همکاران، (۱۳۹۹).

عملکرد خانواده یکی از این الگوهای ارتباطی و یکی از عوامل مهم در ارزیابی کیفیت محیط خانواده از جمله تخصیص نقش، ارتباط، پاسخ عاطفی، توانایی حل مسئله و کنترل رفتار در بین اعضای خانواده است (زاید^۸ و همکاران، ۲۰۲۰). عملکرد خانواده با هدف ادغام ویژگی های مختلف خانواده، در نظر گرفتن خانواده به عنوان یک سیستم و بررسی عملکرد کلی نظام خانواده است. این یک شاخص مهم از عملکرد سیستم خانواده یک فرد است و ارتباط نزدیکی با سلامت روان در نوجوانان دارد (شیک^۹ و همکاران، ۲۰۰۲). تئوری سوژه روانشناختی فرض می کند که سوژه از طریق تعامل بین افراد و محیط های نزدیک شکل می گیرد (ژانگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۱)، و خانواده تأثیر مهمی بر رشد روانشناختی دانش آموزان خواهد داشت (زالک^{۱۱}، ۲۰۱۳).

اگر خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی نقش خود را به خوبی ایفا کند، نه تنها اعضای عادی و سالم را به جامعه تحویل می دهد، بلکه می تواند بیشترین تأثیرات مثبت را بر سایر نهادهای اجتماعی مانند سازمان آموزش و پرورش، دولت و نظام های اقتصادی داشته باشد (رفوئی، ۱۴۰۲). عملکرد خانواده در گرو توانایی در هماهنگی با تغییرات، حل تعارضات و اختلافات، همبستگی بین اعضا، موفقیت در به کارگیری الگوهای انضباطی، رعایت مرزهای بین افراد و اجرای مفاد و اصول نهاد است که در جهت حفاظت از کل نظام است (یارمحمدیان و همکاران، ۲۰۱۵). والکر و شیفر^{۱۲} (۲۰۰۸) گزارش کردند که عملکرد نامناسب خانواده می تواند منجر به شکست تحصیلی، آموزشی و تربیتی، فروپاشی روابط اجتماعی، بیگانگی اجتماعی و سوء مصرف الکل و مواد مخدر شود. برای رویارویی با چنین

انگیزشی است که به ظرفیت غلبه بر چالش های تحصیلی معمولی زندگی روزمره در مدرسه اشاره دارد (مارتین و مارش^۱، ۲۰۰۸)؛ و همچنین به عنوان یک ویژگی مهم مرتبط با موفقیت تحصیلی دانش آموزان ظاهر شده است. برای مثال، سرزندگی تحصیلی با سطوح بالاتری از درگیری (داتو و یانگ^۲، ۲۰۱۸)، عزت نفس، انگیزه، خودتنظیمی (مارتین^۳، ۲۰۱۳)، لذت و امید، و پیشرفت تحصیلی (کولی^۴ و همکاران، ۲۰۱۵) در تحصیل دانش آموزان همراه است. سرزندگی تحصیلی همچنین با سطوح پایین تری از کسالت و ناامیدی، بی ثباتی عاطفی یا روان رنجوری و مرتبط است. بنابراین، سرزندگی تحصیلی به وضوح با پیامدهای بهزیستی تحصیلی و شخصی متعدد مرتبط است (گرانزیرا^۵ و همکاران، ۲۰۲۲).

سرزندگی انرژی است که از درون فرد نشأت می گیرد، نه انرژی ناشی از محیط. به عبارت دیگر، سرزندگی احساس زنده بودن است، نه انگیزه و اجبار برای انجام کاری (کورنرفورد^۶ و همکاران، ۲۰۱۵). دانش آموزانی که نشاط تحصیلی بالاتری دارند بهتر می توانند با چالش های تحصیلی روبرو شوند، در تدریس و یادگیری مشارکت بیشتری داشته باشند، استرس و اضطراب تحصیلی و غیر تحصیلی کمتری گزارش کنند، انگیزه تحصیلی، امید و خودکارآمدی بیشتری داشته باشند و در حل مشکلات روانشناختی و آموزشی موفق تر باشند (هیروان^۷ و همکاران، ۲۰۱۹). سرزندگی تحصیلی متأثر از سطح خانواده، همسالان، سطح روانی، سطح مدرسه و مشارکت است (مارتین و مارش، ۲۰۰۸). در سطح خانواده، پژوهش ها نشان می دهند الگوهای ارتباطی خانواده با سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد

¹ Martin & Marsh

² Datu & Yang

³ Martin

⁴ Collie

⁵ Granziera

⁶ Cornerford

⁷ Hirvonen

⁸ Zaider

⁹ Shek

¹⁰ Zhang

¹¹ Zeleke

¹² Walker & Shepherd

ذهن آگاهی به فرد این فرصت را می دهد که هر روز را کاملاً آگاهانه زندگی کند. این تجربه ای است که باعث می شود نسبت به رویدادهای جاری کمتر واکنش منفعلانه نشان دهد. هوشیاری یک حالت ذهن آگاهی است (بامبر و اسچنیدر^۹، ۲۰۲۲). آگاهی از احساسات و افکار خود، توصیه می کند به جای به خاطر سپردن و سرکوب تجربیات بد، پشیمانی یا درد، آنچه را که تجربه کرده اید بپذیرید و در آغوش بگیرید. هدف آن رهایی از آغوش گذشته و تمرکز بر لحظه حال با دور شدن از اضطراب آینده است. به همین دلیل، نزدیک شدن به تجربیات با حوصله و علاقه زیاد بدون قضاوت در مورد آنها، کمک مثبتی به تجربیات فرد خواهد کرد (کوکابال و سیلان^{۱۰}، ۲۰۲۲).

شیوه های ذهن آگاهی پس از مطالعات بالینی با مطالعات علوم اعصاب آزمایش شده و در سال های اخیر در محیط های آموزشی ادغام شده اند (کندی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۵). آموزش توجه، پذیرش انواع تجربیات برای افراد در دنیای امروزی که تغییر به سرعت تجربه می شود و تمرکز چندگانه در حال افزایش است، بسیار مهم شده است (میکلیجون^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۲). مطالعات در مورد مزایای ذهن آگاهی طی دو دهه اخیر افزایش یافته است و کاربرد آن برای کودکان و نوجوانان در مدارس زمینه نسبتاً جدید است. با مطالعات ذهن آگاهی انجام شده در محیط مدرسه، سطح توجه، مهارت های اجتماعی دانش آموزان با مشکلات یادگیری، کیفیت خواب افزایش یافته است (برودریک و جنینگز^{۱۳}، ۲۰۱۲). مطالعات ذهن آگاهی بیشتر برای کاهش استرس استفاده می شود (فلور^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۳). با توجه به اینکه در دوران زندگی تحصیلی، تحولات شناختی و اجتماعی روی می دهد، این تغییرات همراه با منابع استرسی زیادی هستند که پیشرفت

مشکلاتی، هوشیاری ذهنی فوایدی دارد که بسیاری از آنها با تقویت پاسخ های کیفی در برابر فشارها و بهبود احساس انسجام، احساس توانایی مدیریت محیط را تقویت می کنند (بهناساوی^۱، ۲۰۲۰).

بنابراین یکی از متغیرهایی که با سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد، ذهن آگاهی است (بهناساوی، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی عبارت است از وضعیت پذیرش رویدادها و موقعیت های تجربه شده و آگاهی از فرآیند ارزیابی. این رویکرد که ریشه در بودیسم دارد (چیودلی^۲ و همکاران، ۲۰۲۰)، موقعیت های زیسته را بدون قضاوت، در آگاهی لحظه ای، با آگاهی از اعمال ذهنی و عاطفی خود می پذیرد (فلتون^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). افرادی که سطح ذهن آگاهی بالایی دارند، توجه، خود هدایت ذهنی و عاطفی بالایی دارند و از احساسات و افکار خود آگاه هستند (بامبر و مورپث^۴، ۲۰۱۹). هدف آن افزایش احساسات و افکار مثبت و کاهش احساسات و افکار منفی و خودکار است که عملکرد فرد را مختل می کند (گوکل^۵ و همکاران، ۲۰۱۳). در عین حال، افرادی که در زمینه ذهن آگاهی آموزش می بینند، در جهت گیری خود، نگرش مثبت نسبت به رویدادها و ارزیابی عینی موفق هستند (کیسمیتوقلو^۶، ۲۰۱۹). در طول رویدادها، گاهی تجربیات گذشته، گاهی اوقات اضطراب ها یا ترس های در جهت دهی رفتار فعال هستند (هجلتس^۷ و همکاران، ۲۰۱۵). بیشتر اوقات طوری زندگی می کنیم که گویی به صورت خودکار هستیم. در واقع ذهن آگاهی باعث می شود افراد غیر خودکار باشند. این فرد را به لحظه ای که در آن زندگی می کند می رساند، باعث می شود به زندگی خود فکر کند و انتخاب کند. او مسئولیت های زندگی خود را بر عهده می گیرد (اکتپ و تولان^۸، ۲۰۲۰).

¹ Bahnasawy

² Chiodeli

³ Felton

⁴ Bamber & Morpeth

⁵ Gockel

⁶ Kısmetoğlu

⁷ Hjeltnes

⁸ Aktepe & Tolan

⁹ Bamber & Schnider

¹⁰ Kocabal & Ceylan

¹¹ Candy

¹² Meiklejohn

¹³ Broderick & Jennings

¹⁴ Felver

با توجه به اینکه هدف این پژوهش بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی از طریق نقش واسطه ای عملکرد خانواده در بین دانش آموزان پایه ششم بوده است، لذا در ادامه نمونه ای از این پژوهش ها آورده شده است.

اوزدوگان^۵ (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان داد که تعلق به مدرسه بر رضایت از مدرسه از طریق میانجی سرزندگی تحصیلی و انگیزه تحصیلی مؤثر است. مرآتی^۶ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه جوخانواده و سرمایه روان شناختی با اشتیاق تحصیلی با میانجی گیری نقش ذهن آگاهی دانش آموزان متوسطه اول بیان داشتند که جو خانواده و سرمایه روان شناختی با اشتیاق تحصیلی رابطه معنی دار (۰/۰۰۱) و مثبت دارد. همچنین جو خانواده و سرمایه روان شناختی از طریق ذهن آگاهی بر اشتیاق تحصیلی اثرگذار است. دو^۷ و همکاران (۲۰۲۳) بیان داشتند که عملکرد خانواده بر تاب آوری در کودکان با نقش میانجی سرزندگی تحصیلی مؤثر است. علیزاده و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه الگوهای ارتباطی خانواده با سرزندگی تحصیلی: نقش میانجی گری راهبردهای یادگیری خودتنظیمی نشان دادند که جهت گیری گفت و شنود به طور مستقیم با سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی رابطه مثبت و معنا داری دارد. همچنین، جهت گیری گفت و شنود با سرزندگی تحصیلی از طریق راهبردهای یادگیری خودتنظیمی رابطه غیرمستقیم معنا داری دارد؛ اما جهت گیری هم نوایی به صورت مستقیم با سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی رابطه معنا داری ندارد و این رابطه به صورت غیرمستقیم با میانجی گری راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) با سرزندگی تحصیلی نیز غیر معنا دار بود. سعیدی (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان داد که بین سازگاری اجتماعی و عملکرد خانواده رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد،

و عملکرد دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می دهد (لوین^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). اهداف تحصیلی متأثر از عوامل زیادی مانند علاقه، تمایل، توانایی، نگرش معلمان و همکلاسی ها، ویژگی های فیزیکی مدرسه و کلاس درس است. علاوه بر این، بسیاری از عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی با سطوح انگیزش مرتبط هستند (ازیلا-گیتور^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). چنین ویژگی هایی موجب شده تا سرزندگی تحصیلی در ارتباط با منافع فردی، خانوادگی و فراشناختی در نظر گرفته شود. از این رو، ذهن آگاهی به عنوان متغیر فراشناخت مورد توجه قرار می گیرد.

علاوه بر این، هر چه دانش آموزان بیشتر تجربه حمایت از خانواده به ویژه والدین خود را داشته باشند، سرزندگی تحصیلی بیشتری خواهند داشت. با مراجعه به نظریه خود تعیینی باید گفت، همه افراد نیازهای روانشناختی اساسی دارند، مانند نیاز به شایستگی، خودمختاری و ارتباط (ریان و دسی^۳، ۲۰۱۷) که این باید توسط محیط برآورده شود. به این معنی که نیازهای اساسی روان شناختی تنها از طریق تعاملات فردی با دیگران، که یکی از آنها از طرف والدین است، برآورده می شود. مارتین و مارش (۲۰۰۹) بیان می کنند که هر دانش آموزی در یک مدرسه بدون استثنا باید موانع تحصیلی و چالش هایی را تجربه کند که نمونه ای از شرایط روزمره در مدرسه است (مثلاً در مواجهه با نمرات پایین، تکمیل کردن تکالیف، غلبه بر فشارهای تکراری و داشتن تکالیف دشوار). این شرایط توسط همه دانش آموزان در تمام سطوح تحصیلی تجربه می شود، به ویژه زمانی که دانش آموزان در سنین نوجوانی هستند، زیرا در این زمان انتظارات تحصیلی تغییر می کند تا پیچیده تر شود و دانش آموزان مسئولیت های خود را افزایش دهند (چانگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). برای رویارویی با این، دانش آموزان به توانایی یا ظرفیتی در خود نیاز دارند تا بتوانند بر مشکلات، شکست ها و چالش های تحصیلی روزانه غلبه کنند.

^۵ Özdoğan

^۶ Marati

^۷ Dou

^۱ Levin

^۲ Azila-Gbetor

^۳ Ryan & Deci

^۴ Cheung

بر این اساس فرضیه های پژوهش حاضر به صورت زیر بیان می گردند:

ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پایه ششم مؤثر می باشد.

ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده در بین دانش آموزان پایه ششم مؤثر می باشد.

عملکرد خانواده بر سرزندگی تحصیلی در بین دانش آموزان پایه ششم مؤثر می باشد.

ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی از طریق نقش واسطه ای عملکرد خانواده در بین دانش آموزان پایه ششم مؤثر می باشد.

روش شناسی

پژوهش حاضر از نظر کاربردی و از منظر گردآوری اطلاعات توصیفی از نوع همبستگی با روش اجرای معادلات ساختاری است. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهرستان اراک در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۶۰۰۰ دانش آموز بود که با استفاده از جدول کرجسی مورگان تعداد ۳۸۲ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه انتخاب گردیدند، و در نهایت ۳۲۰ پرسشنامه صحیح با روش نمونه گیری سیستماتیک جمع آوری گردید.

در تحقیق حاضر، اطلاعات لازم برای آزمون فرضیه ها از طریق ابزار زیر گردآوری شد. هر سه پرسشنامه در طیف ۵ درجه ای لیکرت تنظیم و روایی آن ها در مطالعات پیشین تأیید شده است.

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط دهقانی زاده و چاری (۲۰۱۲) با ۹ گویه و طیف پنج درجه ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره گذاری شده است. دامنه نمرات بین ۹ تا ۴۵ است. دانش آموزانی که در این مقیاس نمره ۲۳ و بالاتر کسب کنند، از سرزندگی بالایی برخوردارند. دهقانی زاده و چاری (۲۰۱۲) در مطالعه خود ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۰ و ضریب بازآزمایی را ۰/۷۳ به دست آوردند.

همچنین بین سازگاری اجتماعی و سرزندگی تحصیلی رابطه ی معنی داری وجود دارد. غریبی و همکاران (۲۰۲۱) طی تحقیقی بیان داشتند که بین تاب آوری با اشتیاق تحصیلی رابطه معنادار مستقیم وجود دارد. همچنین در عملکرد خانواده، بین مؤلفه همراهی عاطفی و ارتباط با اشتیاق تحصیلی رابطه معنادار و مستقیم وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون دو متغیر عملکرد خانواده و تاب آوری نشان داد، مؤلفه ارتباط از متغیر عملکرد خانواده و تاب آوری قدرت تبیین اشتیاق تحصیلی دانش آموزان را دارند. از آنجا که اشتیاق تحصیلی را می توان از عملکرد خانواده و تاب آوری که از تأثیر مستقیم رفتارهای والدین در دانش آموزان شکل می گیرد پیش بینی کرد، با آموزش خانواده ها می توان در افزایش این سازه به عنوان یکی از مهم ترین عناصر مؤثر بر موفقیت دانش آموزان گام مؤثری برداشت. ملانی و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیقی با عنوان نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر نشان دادند که اشتیاق تحصیلی علاوه بر این که به صورت مستقیم با سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت، به صورت غیرمستقیم نیز از طریق ذهن آگاهی با سرزندگی تحصیلی دارای رابطه مثبت و معنادار بود. اوردان و براچمن^۱ (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند که ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی تأثیر مثبت و معناداری دارد. ذهن آگاهی به محرک های زیربنایی شناخت ها و هیجان ها می پردازد.

با توجه به مسائل مطرح شده، و ضرورت های بیان شده، تاکنون، محققان هنوز پژوهشی را پیدا نکرده اند که ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی با نقش واسطه ای عملکرد خانواده را به طور همزمان بررسی کند. متغیرهای مورد بحث علاوه بر رفع کمبودها و مشکلات، با رویکرد روانشناسی مثبت که شامل رویکرد حمایت از رشد فردی، کشف و توسعه جنبه های مثبت است، پرداخته می شود.

^۱ Urdan & Bruchmann

(توانایی پاسخگویی هیجانی به محرک های محیطی) و ۶. کنترل رفتاری (بیان و حفظ استانداردهای خانواده در رفتار اعضا) و بعد عملکرد کلی مورد ارزیابی قرار می-دهد. نمرات گویه ها از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره گذاری شده است. پایایی خارجی آن به روش بازآزمایی از ۰/۵۳ تا ۰/۸۱ و همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ از ۰/۵۳ تا ۰/۹۴ گزارش شده است (شی^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). یوسفی (۱۳۹۱) در پژوهش خود همسانی درونی بالایی را برای ابعاد آن (۰/۸۱ - ۰/۸۹ = α) گزارش کرده است، همچنین ضریب پایایی را با روش دو نیمه کردن بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۶ به دست آورد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برابر (۰/۹۶) به دست آمده است.

برای تجزیه و تحلیل داده ها به روش مدل یابی معادلات ساختاری از نرم افزار Amos26 استفاده شد.

یافته ها

در ابتدا اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول (۱) قابل مشاهده است. نتایج نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد ذهن آگاهی (۰/۵۱۴ \pm ۰/۳۷)، عملکرد خانواده (۰/۷۴۴ \pm ۰/۲۱) و سرزندگی تحصیلی (۰/۸۳۰ \pm ۰/۱۱) است.

همچنین دامنه همبستگی گویه ها حاکی از همسانی درونی و ثابت رضیایت بخش بوده است. آن ها در مطالعه خود به منظور بررسی ساختار عاملی پرسشنامه، از تحلیل مؤلفه-های اصلی با چرخش متعامد واریماکس استفاده کردند که در مجموع ۹ گویه پرسشنامه، ۳۷ درصد واریانس متغیر سرزندگی تحصیلی را تبیین کرده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برابر (۰/۸۶) به دست آمده است.

پرسشنامه ذهن آگاهی: این مقیاس توسط بیر^۱ و همکاران (۲۰۰۶) با ۳۹ گویه طراحی شده است که عامل های مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن را مورد بررسی قرار می دهد. نمرات گویه ها از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره گذاری شده است. دامنه نمرات در این مقیاس ۳۹-۱۹۵ است. بیر و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند که همسانی درونی عامل های پرسشنامه خوب بوده است و ضریب آلفا برای غیر واکنشی بودن ۰/۷۵، توصیف ۰/۹۱، مشاهده ۰/۸۳، عمل با هوشیاری ۰/۸۷ و غیر قضاوتی بودن ۰/۸۷ محاسبه گردید. همبستگی بین عامل ها متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت. هم چنین در پژوهشی واریانس پایایی این پرسشنامه در ایران توسط صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی (۱۳۹۶) انجام شد و ضرایب آلفای ۰/۶۲ تا ۰/۸۰ برای عامل ها و ۰/۷۲ برای نمره کل به دست آمده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برابر (۰/۹۳) به دست آمده است.

پرسشنامه عملکرد خانواده: این مقیاس توسط ایپستین^۲ و همکاران (۱۹۸۳) با ۶۰ گویه طراحی شده است. که ابعاد ۱. حل مسئله (توانایی خانواده در حل مشکلات، ۲. ارتباطات (تبادل اطلاعات در بین اعضای خانواده، ۳. نقش ها (الگوهای رفتاری و شفافیت آنها برای مدیریت عملکردها)، ۴. مشارکت عاطفی (عشق و علاقه ابراز شده اعضا نسبت به یکدیگر)، ۵. پاسخگویی

¹ Baer

² Epstein

³ Shi

جدول ۱. اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	واریانس
ذهن آگاهی	۲/۳۸	۰/۵۱۴	۰/۲۶۵
مشاهده	۲/۳۴	۰/۶۵۳	۰/۴۲۷
توصیف	۲/۴۲	۰/۶۹۶	۰/۴۸۶
عمل همراه با هوشیاری	۲/۵۳	۰/۵۸۵	۰/۳۴۳
عدم قضاوت	۲/۴۲	۰/۶۰۴	۰/۳۶۶
عدم واکنش	۲/۱۷	۰/۶۷۰	۰/۴۵۰
عملکرد خانواده	۳/۲۱	۰/۷۴۴	۰/۵۵۴
حل مشکل	۳/۲۲	۰/۹۳۹	۰/۸۸۲
ارتباط	۳/۲۵	۰/۹۰۸	۰/۸۲۵
نقش‌ها	۳/۰۶	۰/۸۹۵	۰/۸۰۱
همراهی عاطفی	۳/۲۳	۰/۹۳۱	۰/۸۶۸
آمیزش عاطفی	۳/۲۹	۰/۹۲۸	۰/۸۶۲
کنترل رفتار	۳/۱۳	۰/۹۴۸	۰/۸۹۹
عملکرد کلی	۳/۳۱	۰/۸۰۱	۰/۶۴۲
سرزندگی تحصیلی	۳/۱۱	۰/۸۳۹	۰/۷۰۴

عملکرد خانواده با سرزندگی تحصیلی ($P < 0/01$) و $r = 0/604$ ، و ذهن آگاهی با سرزندگی تحصیلی ($P < 0/01$ و $r = 0/526$)، رابطه مستقیم و معنادار دارد. لذا وجود رابطه بین هر سه متغیر تأیید می‌گردد.

جهت بررسی روابط میان متغیرهای تحقیق از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد که بین متغیرهای تحقیق رابطه معناداری برقرار است و می‌توان با اطمینان ۹۹ درصد بیان نمود ذهن آگاهی با عملکرد خانواده ($P < 0/01$ و $r = 0/613$)،

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳
۱. ذهن آگاهی	۱		
۲. عملکرد خانواده	**۰/۶۱۳	۱	
۳. سرزندگی تحصیلی	**۰/۵۲۶	**۰/۶۰۴	۱

و اگر نیز تأیید می‌گردد. جهت بررسی پایایی مرکب از مقدار شاخص CR استفاده شد که برای متغی‌های تحقیق بیشتر از ۰/۷ است بنابراین پایایی مرکب هر سه متغیر مورد تأیید قرار می‌گیرد. همچنین مقدار ضریب آلفای کرونباخ متغیرها نیز از ۰/۷ بیشتر می‌باشد که نشان می‌دهد متغیرهای تحقیق از پایایی لازم برخوردار هستند.

جهت بررسی روایی و پایایی نیز از ۴ آزمون استفاده شده است. جهت بررسی روایی همگرا از شاخص AVE استفاده گردید که بارهای عاملی λ در تمام متغیرهای چند آیتمی بالاتر از ۰/۶۰ است. بنابراین روایی همگرای متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد. مقدار شاخص AVE برای هر سه متغیر، بیشتر از MSV است بنابراین روایی

جدول ۳. روایی و پایایی متغیرهای تحقیق

آلفای کرونباخ	CR	AVE	MSV	
۰/۹۳۶	۰/۹۱۲	۰/۷۷۶	۰/۲۳۱	ذهن آگاهی
۰/۹۶۵	۰/۸۷۵	۰/۶۳۸	۰/۲۳۱	عملکرد خانواده
۰/۸۶۸	۰/۸۸۷	۰/۷۲۳	۰/۰۶۸	سرزندگی تحصیلی

مربوط به برخی از مهمترین شاخص های برآزش در جدول (۴) ارائه شده است.

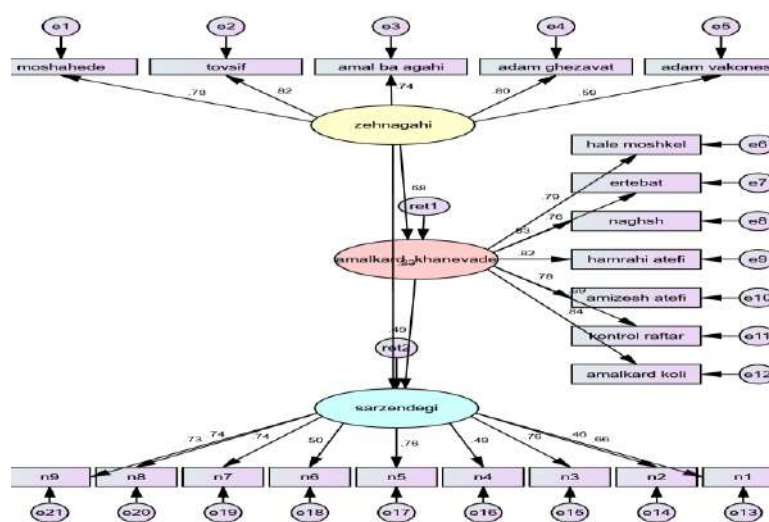
نتایج تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از داده های تجربی نشان داد که ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی با نقش واسطه ای عملکرد خانواده مؤثر است؛ بنابراین نتایج

جدول ۴. شاخص های برآزش مدل معادلات ساختاری پژوهش

نام شاخص	کفایت برآزش	مطلوبیت
نسبت خلی دو بر درجه آزادی	۲/۷۲	کمتر از ۴
ریشه خطای میانگین مجذورات تقریبی (RMSEA)	۰/۰۷۳	کمتر از ۰/۱
شاخص نرم شده برآزش (NFI)	۰/۹۲۰	بالاتر از ۰/۹۰
شاخص برآزش تطبیقی (CFI)	۰/۹۲۱	بالاتر از ۰/۹۰
شاخص نیکویی برآزش (GFI)	۰/۹۰۱	بالاتر از ۰/۹۰
شاخص نیکویی برآزش تعدیل شده (AGFI)	۰/۸۹۸	بالاتر از ۰/۹۰

وجود دارد. در ادامه ضرایب مسیر استاندارد و خطاهای هر نشانگر در مدل ارائه و گزارش شده است.

از آنجا که مقادیر مطلوبیت نسبی دارند بیانگر این است که رابطه خطی ای بین متغیرها و سازه های مکنون



شکل ۱. ضرایب استاندارد مدل تحلیل معادلات ساختاری

جدول ۵. ضریب رگرسیونی مسیرهای ساختاری فرضیه کلی پژوهش

از سازه	به سازه	بارعاملی استاندارد (β)	بارعاملی غیر استاندارد (B)	خطای معیار (S.E)	نسبت بحرانی (C.R)	سطح معناداری (P-Value)
ذهن آگاهی	عملکرد خانواده	۰/۶۷۷	۰/۹۹۳	۰/۰۹۵	۱۰/۴۵۸	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی	سرزندگی تحصیلی	۰/۲۳۱	۰/۳۶۳	۰/۱۱۹	۳/۰۵۰	۰/۰۰۲
عملکرد خانواده	سرزندگی تحصیلی	۰/۴۹۲	۰/۵۲۶	۰/۰۸۷	۶/۰۳۴	۰/۰۰۰

جدول ۶. برآورد اثر غیر مستقیم ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی از طریق واسطه‌گری عملکرد خانواده

مسیر غیرمستقیم از سازه به سازه	سطح معنی‌داری	حد بالا	حد پایین	تخمین
ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی	۰/۰۰۰	۰/۴۲۴	۰/۲۵۱	۰/۳۳۳

جدول ۷. اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل در مدل پژوهش

مسیرهای ساختاری	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	VAF
ذهن آگاهی	**۰/۶۷۷		۰/۶۷۷	۰/۱۹۲
ذهن آگاهی	**۰/۲۳۱	**۰/۳۳۳	۰/۵۶۴	
عملکرد خانواده	**۰/۴۹۲		۰/۴۹۲	

به نتایج بدست آمده، مشاهده می‌شود که ۱۹ درصد از واریانس سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان توسط متغیر ذهن آگاهی با واسطه‌گری عملکرد خانواده قابل تبیین است. و چون این مقدار در بازه ۰/۲ تا ۰/۸ قرار دارد، نشان می‌دهد عملکرد خانواده نقش واسطه‌ای جزئی دارد. در نتیجه می‌توان گفت فرض مبنی بر تأثیر ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی از طریق واسطه عملکرد خانواده تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش تأثیر ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی از طریق نقش واسطه‌ای عملکرد خانواده در بین دانش‌آموزان پایه ششم بود. نتایج این پژوهش نشان داد که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است و همچنین ذهن آگاهی به صورت مستقیم و از طریق نقش واسطه‌ای عملکرد خانواده بر سرزندگی تحصیلی تأثیر دارد. این نتیجه آماری از نظر مفهومی بیانگر آن است که ذهن آگاهی می‌تواند باعث افزایش سرزندگی دانش‌آموزان

با توجه به نتایج جدول (۵) مشاهده می‌شود که نسبت بحرانی شاخص‌ها بین ۱/۹۶ تا ۱/۹۶- قرار دارد و مقدار P-value نیز کمتر از ۰/۰۱ می‌باشد؛ بنابراین می‌توان با اطمینان ۹۹ درصد بیان نمود که ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده ۶۷ درصد و بر سرزندگی تحصیلی ۲۳ درصد اثر مستقیم و معنادار دارد. و همچنین عملکرد خانواده بر سرزندگی تحصیلی ۴۹ درصد تأثیر مثبت و معنادار دارد.

همچنین جدول (۶) سطح معنی‌داری اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی را نشان می‌دهد که این میزان برابر با ۰/۰۰۰ و از ۰/۰۱ کمتر می‌باشد و میزان تخمینی رابطه نیز ۳۳ درصد می‌باشد لذا اثر غیرمستقیم مثبت و معنی‌دار تأیید می‌گردد.

در جدول (۷) نشان می‌دهد با توجه به معنی‌دار شدن اثر غیر مستقیم ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی، برای تعیین شدت اثر غیر مستقیم از طریق متغیر واسطه از آماره شمول واریانس (VAF) که در حقیقت نسبت اثر غیر مستقیم بر اثر کل می‌باشد، استفاده شده است. که با توجه

پژوهش های (ازیلایگیتور، ۲۰۲۲؛ نیکوکار و همکاران، ۱۴۰۰؛ درتاج، ۱۳۹۹) همسویی دارد. در راستای این یافته می توان گفت، اثرگذاری ذهن آگاهی بر عملکرد افراد را در مکانیزم های آن مانند مواجهه، تغییر ساختی، خود مدیریت و آرام سازی می توان دید که امکان حفظ یک گرایش خاص به سمت تجربه کنونی را فراهم می کند. بر همین مبناست که افرادی که سطوح بالاتری از ذهن آگاهی دارند، راحت تر سازگار می شوند، چرا که این افراد به تجارب مثبت و منفی پیرامون خود آگاهی دارند و نسبت به آنچه در لحظه برایشان رخ می دهد، واکنش مناسب تری نشان می دهند. همچنین، ذهن آگاهی این امکان را به فرد می دهد به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تأمل پاسخ دهد. انجام تمرینات ذهن آگاهی موجب رشد عوامل مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن، و عمل توأم با هوشیاری می شود. رشد این عوامل خود موجب بهبود عملکرد خانواده می گردد.

نتیجه دیگر این پژوهش بیانگر تأثیر مثبت و مستقیم عملکرد خانواده بر سرزندگی تحصیلی بود. این نتیجه با پژوهش های (پوتین^۴ و همکاران، ۲۰۲۰؛ چان و دیسکسون^۵، ۲۰۱۱؛ فخاریان و همکاران، ۱۳۹۹؛ بارانی و همکاران، ۱۳۹۸) همسویی دارد. مطابق نظریه فعالیت نیوگراتن^۶ (۱۹۶۴) برقراری و نگهداشت روابط فعال خانوادگی و مشارکت در تعامل های جمعی خانواده، به پویا نگهداشتن فرد کمک شایانی می کند و با پویایی فرد توانایی وی در غلبه کردن بر چالش ها افزایش می یابد. از سویی هم، دانش آموزانی که به تنهایی از عهده انجام دادن پاره ای از وظایف یا چالش های تحصیلی بر نمی آیند، به کمک روابط فعال خانوادگی، انجام دادن آن وظایف و حل چالش ها را می آموزند (وولفولک^۷، ۲۰۰۴). بر این اساس، سرزندگی تحصیلی که منعکس کننده توانایی دانش آموزان در غلبه کردن بر چالش ها و ناملازمات

گردد و این تأثیر تحت متغیر ثانویه ای مانند عملکرد خانواده قرار می گیرد.

از نتایج پژوهش حاضر تأثیر مثبت و مستقیم ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی بود، که این نتیجه با نتایج پژوهش های (چانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۲؛ کابات-زین و هانه^۲، ۲۰۰۹؛ ملانی و همکاران، ۱۳۹۹؛ میرزایی و شعیری، ۱۳۹۷؛ عماد و همکاران، ۱۳۹۶) همسویی دارد. در این راستا می توان گفت دانش آموزان ذهن آگاه با کنترل ذهن خود می توانند افکار منفی کمتری داشته باشند و افکار مثبتی را در زمینه تحصیلی خود تجربه کنند؛ با توجه به اینکه اغلب مشکلات روانی ناشی از نشخوار فکری است، وقتی فرد نسبت به زمان حال، آگاهی داشته باشد، ذهن او درگیر گذشته یا آینده نمی شود و به گونه ای منطقی موقعیت های استرس زا برای او خود ایمن تلقی می شود (کوکوبال و سیلان^۳، ۲۰۲۲). در روش ذهن آگاهی برای کنترل و اداره کردن هیجانات و رفتارها، ابعاد جسمی و ذهنی همزمان مدنظر قرار می گیرد و فرد یاد می گیرد که نسبت به افکار، احساسات، هیجانات و رفتار خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد و آنها را بدون قضاوت بپذیرد و به آنها با دید گسترده تری نگاه کند. زمانی که فرد علاوه بر آگاهی کامل از افکار، رفتار، هیجانات و احساساتش و پذیرش آنها بدون قضاوت در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار می گیرد، توانایی کنترل افکار، اضطراب، رفتار و هیجانات خود را به دست می آورد. کسب این توانایی باعث می شود که فرد احساس رضایت بیشتری در همه امور زندگی خود داشته باشد (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۴). زمانی که فرد با خلاقیت های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب می پردازد، احساس سرزندگی در او ایجاد می گردد.

از دیگر نتایج این پژوهش این بود که ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده تأثیر مثبت و مستقیمی دارد. این نتیجه با

⁴ Putwain

⁵ Chun & Dickson

⁶ Neugarten

⁷ Woolfolk

¹ Chang

² Kabat-Zinn & Hanh

³ Kocabal & Ceylan

ذهن آگاهی بر امید تحصیلی، سرسختی تحصیلی، سازگاری تحصیلی و ذهن آگاهی، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۷(۲): ۷۳-۸۸.

درخشان، معراج؛ یوسفی، سلمان و نجارپوریان، علی. (۱۴۰۰). رابطه جو عاطفی خانواده و سرزندگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌گری خودپنداره تحصیلی: مدل‌سازی معادله ساختاری، پژوهش‌های یاددهی و یادگیری دانشگاه آزاد واحد بجنورد، ۱۶(۶۶): ۳۷-۵۶.

دهقانی‌زاده، محمدحسین و حسین‌چاری، مسعود. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۴(۱)، ۲۱-۴۶.

رفوئی، نیلوفر. (۱۴۰۲). رابطه بین عملکرد خانواده و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه، مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری، ۵(۱۴): ۱۱-۱۹.

سعیدی، نسیمه. (۱۴۰۲). بررسی رابطه‌ی عملکرد خانواده و سرزندگی تحصیلی بر اساس سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان متوسطه شهرستان پاوه، سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت.

شیخ‌الاسلامی، علی؛ قمری کیوی، حسین و اشرفی، صبا. (۱۳۹۴). تاثیر روش آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکنترلی دانش آموزان دختر، پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۹(۲۸): ۸۷-۱۰۴.

صدیقی ارفعی، فریبرز و نمکی بیدگلی، زینب. (۱۳۹۶). بررسی رابطه ذهن آگاهی و تاب‌آوری با اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان کاشان، پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۴۵: ۲۸۱-۳۰۱.

عابدی، زهرا؛ کلانتری، جلال و کشاورزبان، نیلورفر. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین بلوغ عاطفی معلم با سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پایه‌ی پنجم و ششم شهرستان نیریز، کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی.

تحصیلی است. از طریق عملکرد خانواده افزایش می‌یابد و به دانش آموزان در غلبه کردن موفقیت‌آمیز بر چالش‌ها کمک می‌کند. بنابراین، منطقی به نظر می‌رسد که عملکرد خانواده دارای تأثیر مثبت و مستقیم بر سرزندگی تحصیلی است.

با توجه به اینکه پژوهش حاضر از محدود پژوهش‌هایی است که به بررسی ذهن آگاهی در قالب یک مدل علی بر سرزندگی تحصیلی با نقش واسطه‌ای عملکرد خانواده پرداخته است، با این حال در مسیر انجام آن محدودیت‌هایی وجود داشته است. از جمله اینکه پژوهش حاضر از نوع همبستگی بوده و در استنباط علی از یافته‌ها باید جانب احتیاط را رعایت کرد. محدود بودن دامنه تحقیق به دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهر اراک از محدودیت‌های دیگر بود. پیشنهاد می‌شود برای افزایش تعمیم‌پذیری نتایج، این پژوهش در سایر استان‌ها و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت و دیگر گروه‌های تحصیلی اجرا شود. با توجه به اثربخشی ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود در مدارس به عامل آموزش ذهن آگاهی به معلمان، مشاوران و در جریان قرار دادن خانواده دانش آموزان و به کارگیری آن جهت بهبود سرزندگی تحصیلی دانش آموزان گامی عملی برداشته شود.

منابع

آذریان، رضا؛ مهدیان، حسین و جاجرمی، محمود. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش نشاط تحصیلی و تنظیم هیجان بر معنای آموزش و سازگاری تحصیلی، پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۴: ۴۸۳-۴۹۴.

بارانی، حمید؛ درخشان، معراج؛ اناری نژاد، عباس و جوانمرد، علی. (۱۳۹۸). جو عاطفی خانواده و بی‌صدافتی تحصیلی: نقش واسطه‌ای خودپنداشت تحصیلی، روانشناسی تحولی، ۱۶(۶۱): ۹۷-۱۰۸.

درتاج، اطهره؛ توحیدی، افسانه و تجربه کار، مهشید. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر

نیکوکار، حسن؛ مهدیان، حسین و قاسمی مطلق، مهدی. (۱۴۰۰). روابط ساختاری ذهن آگاهی و عملکرد خانواده با اهمال کاری تحصیلی با واسطه سازگاری در دانش آموزان پسر، *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۵(۴): ۲۱۳-۲۲۱.

یارمحمدیان، احمد و مختاری، الهام. (۱۳۹۴). رابطه عملکرد خانواده با سبک های مقابله با فشار روانی در دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان در سال ۱۳۹۱، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۴(۹): ۷۱۳-۷۲۸.

Aktepe, İ. & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.

Azila-Gbettor, E. M., Mensah, C., Atatsi, E. A., & Abiemo, M. K. (2022). Predicting students' engagement from hope and mindfulness. *Applied Research in Higher Education*, 14(4), 1355-1370.

Bahnasawy, A. (2020). Mindfulness and its relationship to the of Academic Buoyancy of university students. *Educational magazine of the Faculty of Education in Sohag*, 78(78), 11-74. [In Arabic]

Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2022). College students' perceptions of mindfulness-based interventions: A narrative review of the qualitative research. *Current Psychology*, 41(2), 667-680.

Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of Mindfulness Meditation on College Student Anxiety: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 10(2), 203-214.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Broderick, P. C. & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New Directions for Student Leadership*, 136, 111-126.

Candy, N., Cameron, M., Calhoun, A., and Buchanan, M (2015). A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality. *Mindfulness*, 6, 1071-1081.

علیزاده، محسن؛ عالیپور بیرگانی، سیروس و شهینی بیلاق، منیجه. (۱۴۰۲). بررسی رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و سرزندگی تحصیلی: نقش واسطه گری راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، *روانشناسی*، ۲۷(۳): ۳۰۴-۳۱۲.

عماد، سعید؛ آتش پور، حمید و ذاکر فرد، منیرالسادات (۱۳۹۶). نقش تعدیلی ذهن آگاهی و پذیرش در پیش بینی بهزیستی روان شناختی براساس کمال گرایی دانشجویان، *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۲(۳): ۴۹-۶۶.

غریبی، فرزانه؛ فضلی، ساره و غریبی، عطیه. (۱۴۰۱). پیش بینی اشتیاق تحصیلی براساس عملکرد خانواده و تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان مقطع ابتدایی، *علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد*، ۱۹(۳): ۲۳۹-۲۶۲.

فخاریان، جمیله؛ یعقوبی، ابولقاسم؛ ضرغام حاجبی، مجید و محقق، حسین. (۱۳۹۹). پیش بینی سرزندگی تحصیلی براساس جو عاطفی خانواده، درگیری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی، *مجله دانشکده پزشکی*، ۶۳(۲): ۲۴۰۱-۲۳۹۱.

مرآتی، علیرضا؛ کریم زاده، نازنین؛ درویشی، مریم و ارشادی، پرستو. (۱۴۰۲). بررسی رابطه جو خانواده و سرمایه روان شناختی با اشتیاق تحصیلی با میانجی گیری نقش ذهن آگاهی دانش آموزان متوسطه اول، *آموزش و ارزشیابی*، ۱۶(۶۲): ۸۱-۱۰۱.

ملانی، فاطمه؛ حجازی، مسعود؛ یوسفی افراشته، مجید و مروتی، ذکراه. (۱۳۹۹). نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر. *فصلنامه پژوهش در نظام های آموزشی*، ۴۸(۱۴): ۷۵-۹۰.

میرزایی، الهام و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی الگوی درمانی کاهش استرس بر اساس ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و نشانگان افسردگی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه مشهد علوم پزشکی مشهد*، ۶۱(۱): ۸۶۴-۸۷۶.

Assessment Device. *Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180.

Felver, J. C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N. C., & Merrell, K. W. (2013). Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools*, 50(6), 531-547.

Felton, T., Coates, L., & Christopher, J. C. (2015). Impact of mindfulness training on counseling students' perceptions of stress. *Mindfulness*, 6(2), 159-169.

Gockel, A., Burton, D., James, S., & Bryer, E. (2013). Introducing mindfulness as a self-care and clinical training strategy for beginning social work students. *Mindfulness*, 4(4), 343-353.

Granziera, H., Liem, G. A. D., Chong, W. H., Martin, A. J., Collie, R. J., Bishop, M., & Tynan, L. (2022). The role of teachers' instrumental and emotional support in students' academic buoyancy, engagement, and academic skills: A study of high school and elementary school students in different national contexts. *Learning and instruction*, 80, 101619.

Hirvonen, R., Yli-Kivistö, L., Putwain, D. W., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students—Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, 70, 100-108.

Hjeltnes, A., Binder, P. E., Moltu, C., & Dundas, I. (2015). Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 10(1), 279-90.

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta

Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. [in Turkish]

Kocabal, M., & Ceylan, M. (2022). Bilinçli Farkındalık, Motivasyon ve Akademik

Chiodelli, R., Mello, L. T. N. D., Jesus, S. N. D., Beneton, E. R., Russel, T., & Andretta, I. (2022). Mindfulness-based interventions in undergraduate students: A systematic review. *American College Health*, 70(3), 791-800.

Chang, W. H., Kuo, C. C., & Ni, Y. L. (2022). Mindfulness enhances changes in athletes' subjective vitality: The moderating role of coach interpersonal style. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 190-197.

Cheung, K. C., Mak, S. K. & Sit, P. S. (2018). Resolving the attitude-achievement paradox based on anchoring vignettes: evidences from the PISA 2012 mathematics study. *Asia Pacific Education Review*, 19(3), 389-399.

Chun, H., & Dickson, G. (2011). A psychoecological model of academic performance among Hispanic adolescents. *Journal of Youth and Adolescents*, 40(12), 1581-1594.

Collie, R. J., Martin, A. J., Malmberg, L. E., Hall, J., & Ginns, P. (2015). Academic buoyancy, student's achievement, and the linking role of control: A cross-lagged analysis of high school students. *British Journal of Educational Psychology*, 85(1), 113-130.

Colmar, S., Liem, G. A. D., Connor, J., & Martin, A. J. (2019). Exploring the relationships between academic buoyancy, academic self-concept, and academic performance: a study of mathematics and reading among primary school students. *Educational Psychology*, 39(8), 1068-1089.

Comerford, J., Batteson, T., & Tormey, R. (2015). Academic buoyancy in second level schools: insights from Ireland. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 98-103.

Datu, J. A. D., & Yang, W. (2018). Psychometric validity and gender invariance of the academic buoyancy scale in the Philippines: A construct validation approach. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(3), 278-283.

Dou, D., Shek, D. T., Tan, L., & Zhao, L. (2023). Family functioning and resilience in children in mainland China: life satisfaction as a mediator. *Frontiers in Psychology*, 14, 1175934.

Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster Family

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory. An Introduction and Overview. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Well-being. American Psychologist*, 55, 68-78.
- Shek, D. T. (2002). Family functioning and psychological well-being, school adjustment, and problem behavior in Chinese adolescents with and without economic disadvantage. *The Journal of Genetic Psychology*, 163(4), 497-502.
- Shi, J., Wang, L., Yao, Y., Su, N., Zhao, X., & Zhan, C. (2017). Family function and self-esteem among Chinese university students with and without grandparenting experience: Moderating effect of social support. *Frontiers in Psychology*, 8(886).
- Urduan, T., & Bruchmann, K. (2018). Examining the academic motivation of a diverse student population: A consideration of methodology. *Educational Psychologist*, 53(2), 114-130.
- Walker, R., & Shepherd, C. (2008). *Strengthening Aboriginal family functioning: What works and why?*. Melbourne (AUST): Australian Institute of Family Studies.
- Woolfolk, A. E. (2004). *Educational psychology (9th ed.)* Boston: Allyn and Bacon
- Zaider, T. I., Kissane, D. W., Schofield, E., Li, Y., and Masterson, M. (2020). Cancer-related communication during sessions of family therapy at the end of life. *Psycho Oncol.* 29, 373–380.
- Zeleke, W. (2013). "Psychological adjustment and relational development in Ethiopian adoptees and their families," in Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers. Available online at: <https://scholarworks.umt.edu/etd/10760>
- Zhang, D. J., Wang, J. L., and Yu, L. (2011). *Methods and Implementation Strategies on Cultivating Children's Psychological Suzhi*. New York, NY: Nova Science
- Performans Arasindaki İliskinin. *Erciyes Akademi*, 36(4), 2140-2159.
- Levin, M. E., Hicks, E. T., & Krafft, J. (2022). Pilot evaluation of the stop, breathe & think mindfulness app for student clients on a college counseling center waitlist. *Journal of American college health*, 70(1), 165-173.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *school psychology*, 46(1), 53-83.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488-500.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, J., Pinger, L., Soloway, G., Sibinga, E., Grossman, L., Saltzman, A. & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Muro, A., Soler, J., Cebolla, A., & Cladellas, R. (2018). A positive psychological intervention for failing students: Does it improve academic achievement and motivation? A pilot study. *Learning and Motivation*, 63, 126-132.
- Neugarten, B. L. (1964). *Personality in middle and late life: Empirical studies*.
- Özdoğan, A. Ç. (2023). Mediating role of academic grit and subjective vitality in the relationship between school belongingness and school satisfaction among middle school students who migrated after an earthquake. *Happiness and Health*, 3(2), 127-138.
- Putwain, D. W., Wood, P., & Pekrun, R. (2020). Achievement emotions and academic achievement: Reciprocal relations and the moderating influence of academic buoyancy. *Educational Psychology*, Advance online publication.

Quarterly Journal of Educational Psychology Skills
Islamic Azad University Tonekabon Branch
Vol. 15, No. 1, spring 2024, No 57



Journal of Educational
Psychology

The effect of mindfulness on academic life with the mediating role of family functioning Among Sixth Grade Students

Omid Madadi¹, Samaneh Salimi^{*2}, Allah Nazar Alisofi³

- 1) PhD student, Department of Educational Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran
 - 2) Assistant Prof, Department of Educational Management, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran
 - 4) Assistant Prof, Department of Psychology Education and Counseling, Farhangian University, P. O. Box 14665-889, Tehran, Iran
-

Abstract

The present study was conducted with the aim of the effect of mindfulness on academic life through the mediating role of family functioning among sixth grade students. The research method was applied in terms of objective and descriptive data collection was based on structural equation modeling. The statistical population included all the sixth grade students of Arak city in the academic year of 2022-2023 in the number of 6000 students, and using the Kerjenci- Morgan table, 382 students were selected as a sample by systematic sampling method. To collect information, questionnaires of academic vitality (Dehghanizade & Chari, 2012), mindfulness (Baer et al, 2006) and family functioning (Epstein et al, 1983) were used. The structural equation modeling method was used to analyze the data and examine the causal relationships between the variables. The results showed that mindfulness on academic vitality (0.231), mindfulness on family functioning (0.677), family functioning on academic vitality (0.492) had a positive and direct effect, and mindfulness on academic vitality with a mediating role of family functioning. (0.333) has a positive and indirect effect.

Keywords: Mindfulness, Academic Vitality, Family Functioning, Elementary Students
