Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing Original Article

Winter 2025, Volume 11, Issue 2 10.22034/IJRN.11.2.118

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

Ali Golgeh[1], Mohamad-Hassan Ghanifar[2*], Toktam Sadat Jafar Tabatabaei[2], Samaneh Sadat Jafar Tabatabaei[2]

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

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.

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری
مقاله پژوهشی

زمستان ۱۴۰۳، دوره ۱۱، شماره ۲

10.22034/IJRN.11.2.118

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

علی جلگه[۱]، محمدحسن غنی‌فر[۲*]، تکتم سادات جعفر طباطبایی[۲]، سمانه سادات جعفر طباطبایی[۲]

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 غنی‌فر، استادیار، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.
ایمیل: Ghanifar@iaubir.ac.ir

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۶/۳ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۹/۲۱

چکیده

مقدمه: خوش‌بینی تحصیلی یکی از مؤلفه‌های 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 خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان انجام شد.

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.۱۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند؛ و به پرسشنامه ذهن آگاهی چادویک و همکاران (۲۰۰۸)، نشخوار فکری نولن هاکسما و مارو (۱۹۹۱) و خوش‌بینی تحصیلی اسچنن موران و همکاران (۲۰۱۳) پاسخ دادند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون آماری همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون خطی چندگانه به شیوه گام به‌گام استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد رابطه بین ذهن آگاهی با خوش‌بینی تحصیلی (r=۰/۶۹۵) مثبت و معنی‌دار بود (P<۰/۰۱)، اما رابطه بین نشخوار فکری با خوش‌بینی تحصیلی (r=-۰/۶۰۴) منفی و معنی‌دار بود (P<۰/۰۱). مؤلفه‌های ذهن آگاهی، ۴۸/۵ درصد و نشخوار فکری، ۳۷/۱ درصد از واریانس خوش‌بینی تحصیلی را تبیین می کنند.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش بر اهمیت نقش ذهن آگاهی و نشخوار فکری در خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان تأکید دارد.

کلیدواژه ها: ذهن آگاهی، نشخوار فکری، خوش‌بینی تحصیلی، دانش آموزان.

مقدمه

خوش بینی تحصیلی یکی از مؤلفه‌های مهم در آموزش‌وپرورش است که همواره موردتوجه برنامه ریزان، مدیران، معلمان و والدین دانش آموزان بوده است تا شرایطی را فراهم کنند که کارآیی تحصیلی دانش آموزان بالا برود (۱). سازه خوش‌بینی تحصیلی یک باور مثبت در دانش آموزان است مبنی بر اینکه آن‌ها قادر هستند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند، خوش‌بینی تحصیلی تصویر غنی از عاملیت انسانی را به تصویر می‌کشد که رفتار دانش آموزان را از نظر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری تبیین می‌کند (۲). خوش‌بینی تحصیلی، نوعی فرهنگ‌سازمانی 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 می‌گیرد) و احساس هویت نسبت به مدرسه(داشتن احساس تعلق به مدرسه

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]
[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

و ارزش‌هـای آن تعریـف می‌شـود کـه سـبب ایجـاد حـس پذیـرش در دانـش آمـوزان می‌شـود) تشـکیل می‌شـود (۳). دانش‌آمـوز خوش‌بیـن بادیـد مثبـت بـه آینـده می‌توانـد بـرای خـود هـدف تعییـن کنـد و بـا برنامه‌ریـزی دررسـیدن بـه اهـداف خـود گام بـردارد و چنیـن فـردی نه‌تنهـا بـر خـود بلکـه بـر اطرافیـان همکلاسـی هـا و حتـی کارکنـان مدرسـه نیـز تأثیـر می‌گـذارد(۴).

یکـی از عوامـل مرتبـط بـا رشـد ویژگـی هـای تحصیلـی ازجمله خوش‌بینـی تحصیلـی، ذهـن آگاهـی اسـت (۵). ذهـن آگاهـی سـازه ای مطـرح درروان شناسـی مثبت‌گـرا هسـت کـه باعـث افزایـش توانمنـدی اسـت (۶). منظـور از ذهـن آگاهـی توجـه هدفمنـد همـراه بـا نظـارت و درک لحظـه حـال اسـت (۷). ذهـن آگاهـی شـامل درک تجربیـات و اتفاقـات بیرونـی (شـنیدن صـدا یـا تصویـر) و حـالات درونـی (احساسـات) در لحظـه اکنـون اسـت و ایـن بازخـورد را در افـراد بـه وجـود مـی‌آورد کـه امـور را بـدون قضـاوت بپذیرنـد (۸). یعنـی ایجـاد آگاهـی در افـراد از ادراکات، شـناخت‌ها، هیجانـات یـا احساسـات بـدون اینکـه قضاوتـی در مـورد خوبـی یـا بـدی حقیقـی یـا کاذب سـالم یـا ناسـالم بـودن و مهـم یـا بی‌اهمیـت بـودن آن‌هـا صـورت پذیـرد (۹). بررسـی تعاریـف ذهـن آگاهـی در متـون پژوهشـی نشـان‌دهندۀ سـه ویژگـی اساسـی مشـترک اسـت: الـف) توجـه و آگاهـی متمرکـز بـر زمـان حـال؛ ب) قصـد یـا هدفمنـدی کـه مؤلفـه انگیزشـی را بـه توجـه و رفتـار شـخص اضافـه می‌کنـد؛ ج) بازخـورد کـه نحـوه توجـه کـردن فـرد را نشـان می‌دهـد یـا وضعیتـی کـه شـخص هنـگام توجـه کـردن دارد نظیـر ،علاقـه کنجـکاوی، قضـاوت نکـردن پذیـرش و پاسـخ‌دهنده بـودن (۱۰). در مطالعـات رابطـه ذهـن آگاهـی و ویژگی‌هـای شـخصیتی معلمـان بـا خوش‌بینـی آموزشـی آنـان (۱۱)، اثـر مسـتقیم ذهـن آگاهـی بـر خوش‌بینـی تحصیلـی دانـش آمـوزان (۱۲)، رابطـه مسـتقیم ذهـن آگاهـی بـا خوش‌بینـی تحصیلـی دانـش آمـوزان(۱۳) تأییـد شـده اسـت.

از دیگـر عواملـی کـه می‌توانـد در رفتارهـای تحصیلـی مؤثـر باشـد، نشـخوار فکـری اسـت، نشـخوار فکـری افـکاری تکـراری، مقـاوم، عودکننـده و کنتـرل ناپذیـر اسـت کـه حـول یـک موضـوع معمـول دور میزنـد و ایـن افـکار به‌طـور غیـرارادی وارد آگاهـی می‌شـوند و توجـه افـراد را از موضوعـات موردنظـر و اهـداف فعلـی منحـرف می‌سـازند (۱۴). نشـخوار فکـری زیربنـای شـناختی افـراد را دچـار ناهنجـاری می‌کنـد و بـا ناسـازگاری ضعیـف روان‌شـناختی و افزایـش احسـاس‌های منفـی رابطـه مسـتقیم دارد (۱۵). افـراد مبتلابـه نشـخوار فکـر معتقدنـد کـه بایـد تـلاش کننـد تـا بـر درونشـان متمرکـز شـوند زیـرا فکـر می‌کننـد چنیـن تمرکـزی بـه آنـان بینـش می‌دهـد تـا بتواننـد راه‌حلـی بـرای مشـکلات خـود پیـدا کننـد، امـا دچـار نشـخوار فکـری می‌شـوند کـه خـود منجـر بـه ایجـاد مشـکلات دیگـر می‌شـود (۱۶). از ویژگی‌هـای اصلـی مرتبـط بـا نشـخوار فکـری می‌تـوان بـه عاطفـه منفـی و علائـم افسـردگی، تفکـر جهـت‌دار منفـی، حـل مسـئله ضعیـف، انگیـزش آسـیب‌دیده، بـازداری رفتارهـای سـودمند، تمرکـز آسـیب‌دیده، اسـترس افزایش‌یافتـه، روابـط اجتماعـی آسـیب‌دیده و سـازگاری مختـل اشـاره کـرد (۱۷). در همیـن راسـتا مطالعـات از نقـش نشـخوار فکـری در پیش‌بینـی شکسـت تحصیلـی (۱۸)، اهمـال‌کاری تحصیلـی (۱۹) و بی‌علاقگـی تحصیلـی (۲۰) حکایـت دارنـد.

در ضـرورت انجـام ایـن پژوهـش بایـد گفـت در عصـر حاضـر توجـه بـه عوامـل نقـش آفریـن در خـوش بینـی تحصیلـی دانـش آمـوزان و عوامـل تاثیرگـذار بـر آن بیـش از پیـش مـورد توجـه پژوهشـگران و برنامـه ریـزان آموزشـی کشـورها قـرار گرفتـه اسـت، چنانکـه بـا شناسـایی ایـن عوامـل و بهبـود وضعیـت آنـان پژوهشـگران و برنامـه ریـزان آموزشـی سـعی بـر آن دارنـد تـا بـه موفقیـت هـر چـه بیشـتر دانـش آمـوزان دامـن زده و بـه موجـب آن شـکوفایی هـر چـه بیشـتر کشورشـان را در عرصـه هـای گوناگـون اجتماعـی، اقتصـادی، سیاسـی و فرهنگی را فراهـم آورنـد و یکـی از ایـن عوامـل تأثیرگـذار بـر آینـده اجتماعـی و شـغلی دانـش آمـوزان، خوشـبینی تحصیلـی آنـان اسـت کـه بـه شـکل طبیعـی تحـت تاثیـر مولفـه هایـی همچون ذهـن آگاهـی و نشـخوار فکـری قـرار دارد، لـذا توجـه بـه عوامل ذکـر شـده سـبب مـی شـود تـا پژوهشـگران عوامـل موثـر بـر افزایـش سـطح خـوش بینـی تحصیلـی آنـان را مـورد کنـکاش قـرار دهنـد. عـلاوه بـر ایـن فراینـد توجـه بـه سـلامت دانـش آمـوزان موضوعـی اجتناب‌ناپذیـر اسـت؛ زیـرا کـه ایـن گـروه از جامعـه در آینـده نزدیـک بایـد بـه ایفـای نقـش اجتماعـی و شـغلی بپردازنـد و آسـیب‌پذیری روان‌شـناختی آنـان سـبب می‌شـود نتواننـد کارکـرد اجتماعـی روان‌شـناختی و تحصیلـی مناسـب را از خـود بـروز دهنـد. از سـویی مـرور پیشـینه پژوهـش نشـان داد در زمینـه ارتبـاط متغیرهـای پژوهـش یعنـی ذهـن آگاهـی و نشـخوار فکـری بـا خوش‌بینـی تحصیلـی دانـش آمـوزان مطالعـه‌ای بـه صـورت مسـتقیم در جامعـه دانش‌آمـوزی انجام‌نشـده اسـت و خـلأ پژوهشـی در ایـن زمینـه احسـاس می‌شـود، لـذا مطالعـه حاضـر بـا هـدف تعییـن نقـش ذهـن

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

آگاهی و نشخوار فکری در پیش بینی خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا ذهن آگاهی و نشخوار فکری در پیش بینی خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان 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 ($m \leq n+ ۱۰۰$) 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. ازآنجایی‌که 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 دانش آموزان 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 ۸،۱۳،۳،۶،۲،۱۵)، پذیرش (سؤالات ۱۲،۴،۱۱،۷،۱۰) و آگاهی از فکر (سؤالات ۱،۱۴،۹،۵) در یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از صفر (به‌شدت موافقم) تا ۶ (به‌شدت مخالفم) می‌سنجد. دامنه نمرات بین صفرتا 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.

پرسش‌نامه نشخوار فکری: این پرسشنامه ۲۲ سؤالی توسط نولن هاکسما و مارو (۱۹۹۱) تدوین شده که سه مولفه حواس‌پرتی، تعمق و در فکر فرورفتن 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 ۸۲ /۰ محاسبه کرده‌اند و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش نمودند (۲۴). در مطالعه فرخی و همکاران، روایی سازه و تحلیل عامل آن تائید 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 اسچنن موران و همکاران (۲۰۱۳) ساخته‌شده 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 اسچنن 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 دانش آموزان 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 ازجمله محرمانه بودن پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است. جهت

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

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

یافته‌ها

بر اساس نتایج از بین افراد نمونه ۵۷ نفر (۴۷/۵ دصد) دختر و ۶۳ پسر(۵۲/۵ درصد) بودند. همچنین ۴۳ نفر (۳۵/۸۳ درصد) ۱۴-۱۳ سال، ۳۹ نفر (۳۲/۵ درصد) ۱۶-۱۵ سال و ۳۸ نفر (۳۱/۶۶ درصد) ۱۸-۱۷سال سن داشتند. ۶۶ نفر (۵۵ درصد) در متوسطه اول و ۵۴ نفر (۴۵ درصد) در متوسطه دوم قرار داشتند. در جدول ۱. یافته‌های توصیفی شامل میانگین انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

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

متغیرها	۱	۲	۳	٤	٥	٦	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

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 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.

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				

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

در جـدول ۲. مقـدار F بدسـت آمـده بـرای بررسـی مـدل رگرسیونی برابـر بـا ۳۶/۴۸۰ بـود کـه در سـطح آلفـای کوچکتـر از ۰/۰۱ معنـی‌دار بـود کـه نشـان داد ذهـن آگاهـی می‌توانـد تغییـرات مربـوط بـه خـوش بینـی تحصیلـی را بـه خوبـی تبییـن کنـد و نشـان دهنـده مناسـب بـودن مـدل رگرسـیونی ارائـه شـده بـود. مقـدار مجـذور R برابـر بـا ۰/۴۸۵ بـه دسـت آمـد کـه نشـان داد مولفه‌هـای ذهـن آگاهـی، ۴۸/۵ درصـد از واریانـس خـوش بینـی تحصیلـی را تبییـن مـی کننـد. مقـدار ضریـب رگرسـیونی اسـتاندارد شـده (Beta) بـرای درگیـری بـا افـکار (β=۰/۲۲۷ ،p<۰/۰۵)، پذیـرش (β=۰/۳۵۲ ،p<۰/۰۱) و آگاهـی از فکـر (β=۰/۲۲۰ ،p<۰/۰۵) اسـت. لـذا نتیجـه گرفتـه شـد کـه ذهـن آگاهـی بـه شـکل مثبـت و معنـی‌داری خـوش بینـی تحصیلـی دانش‌آمـوزان را پیش‌بینـی می‌کنـد.

بـه منظـور پیش‌بینـی خـوش بینـی تحصیلـی دانش‌آمـوزان از طریـق نشـخوار فکـری، از آزمـون رگرسـیون چندگانـه اسـتفاده شـد. بـرای بررسـی اسـتقلال باقـی مانده‌هـا از آمـاره دوربیـن-واتسـون اسـتفاده شـد. بـا توجـه بـه اینکـه مقـدار آن (۱/۷۵۷) در فاصلـه ۱/۵ تـا ۲/۵ قـرار دارد می‌تـوان گفـت پیـش فـرض اسـتقلال باقـی مانده‌هـا رعایـت شـد. بـرای بررسـی وجـود همخطـی چندگانـه بیـن متغیرهـای پیش‌بیـن از شـاخص‌های تحمـل و عامـل تـورم واریانـس (VIF) اسـتفاده شـد کـه بـا توجـه بـه نتایـج بدسـت آمـده انحرافـی از مفروضـه همخطـی چندگانـه مشـاهده نشـد.

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				

در جـدول ۲. مقـدار F بدسـت آمـده بـرای بررسـی مـدل رگرسیونی برابـر بـا ۳۶/۴۸۰ بـود کـه در سـطح آلفـای کوچکتـر از ۰/۰۱ معنـی‌دار بـود کـه نشـان داد ذهـن آگاهـی می‌توانـد تغییـرات مربـوط بـه خـوش بینـی تحصیلـی را بـه خوبـی تبییـن کنـد و نشـان دهنـده مناسـب بـودن مـدل رگرسـیونی ارائـه شـده بـود. مقـدار مجـذور R برابـر بـا ۰/۴۸۵ بـه دسـت آمـد که نشـان داد مولفه‌هـای ذهـن آگاهـی، ۴۸/۵ درصـد از واریانـس خـوش بینـی تحصیلـی را تبییـن مـی کننـد. مقـدار ضریـب رگرسـیونی اسـتاندارد شـده (Beta) بـرای درگیـری بـا افـکار (β=۰/۲۲۷ ،p<۰/۰۵)، پذیـرش (β=۰/۳۵۲ ،p<۰/۰۱) و آگاهـی از فکـر (β=۰/۲۲۰ ،p<۰/۰۵) اسـت. لـذا نتیجـه گرفتـه شـد کـه ذهـن آگاهـی بـه شـکل مثبـت و معنـی‌داری خـوش بینـی تحصیلـی دانش‌آمـوزان را پیش‌بینـی می‌کنـد.

بـه منظـور پیش‌بینـی خـوش بینـی تحصیلـی دانش‌آمـوزان از طریـق نشـخوار فکـری، از آزمـون رگرسـیون چندگانـه اسـتفاده شـد. بـرای بررسـی اسـتقلال باقـی مانده‌هـا از آمـاره دوربیـن-واتسـون اسـتفاده شـد. بـا توجـه بـه اینکـه مقـدار آن (۱/۷۵۷) در فاصلـه ۱/۵ تـا ۲/۵ قـرار دارد می‌تـوان گفـت پیـش فـرض اسـتقلال باقـی مانده‌هـا رعایـت شـد. بـرای بررسـی وجـود همخطـی چندگانـه بیـن متغیرهـای پیش‌بیـن از شـاخص‌های تحمـل و عامـل تـورم واریانـس (VIF) اسـتفاده شـد کـه بـا توجه بـه نتایـج بدسـت آمـده انحرافـی از مفروضـه همخطـی چندگانـه مشـاهده نشـد.

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				
تعمق	-۰/۶۱۷	۰/۲۹۴	-۰/۱۶۵	-۲/۱۰۱	۰/۰۳۸				
در فکر فرو رفتن	-۰/۶۲۹	۰/۲۲۶	-۰/۲۷۲	-۲/۷۸۶	۰/۰۰۶				

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

در جدول ۳. مقدار F بدست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۲۲/۸۲۴ بود که در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود که نشان داد نشخوار فکری 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 ۰/۳۷۱ به دست آمد که نشان داد مولفه‌های نشخوار فکری، ۳۷/۱ درصد از واریانس خوش بینی تحصیلی را تبیین می کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای حواس پرتی (β=۰/۳۱۵ ،p<۰/۰۱)، تعمق (β=-۰/۱۶۵ ،p<۰/۰۵) و در فکر فرو رفتن (β=-۰/۲۷۲ ،p<۰/۰۱) است. لذا نتیجه گرفته شد که نشخوار فکری به شکل منفی و معنی‌داری خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش ذهن آگاهی و نشخوار فکری در پیش بینی خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان انجام شد. نتایج نشان داد رابطه بین ذهن آگاهی با خوش‌بینی تحصیلی مثبت و معنی‌دار است و مؤلفه‌های ذهن آگاهی به شکل مثبت و معنی‌داری خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند، به‌عبارتی‌دیگر می توان گفت با افزایش ذهن آگاهی، خوش‌بینی تحصیلی افزایش می‌یابد. نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است. نتایج پژوهش حمیدی (۱۳۹۴) نشان داد میان مؤلفه‌های ویژگی‌های شخصیتی و ذهن آگاهی معلمان با خوش‌بینی آموزشی آنان رابطه معنادار وجود دارد (۱۱). مطالعه کریمی کیان و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد اثر مستقیم ذهن آگاهی بر خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان معنادار بود (۱۲). همچنین مطالعه بساک و همکاران (۱۴۰۳)نشان داد که ذهن آگاهی با خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان رابطه مستقیم دارد (۱۳). در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی با متمرکز کردن آگاهی و توجه بر زمان حال، به فرد کمک می‌کند در وهله اول احساسات، عواطف، افکار و نگرانی‌های خویش را بدون قضاوت کردن و بدون واپسرانی یا سرکوب بپذیرد (۲۸)، این پذیرش بلا واسطه باعث می‌شود بتواند در برخورد با موقعیت‌های مختلف و به‌ویژه چالش‌ها و موقعیت‌های تحصیلی، با درک و پذیرش هیجانات و افکار خویش موقعیت را به خوبی درک کند، توانایی‌های 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. راه‌های متعدد برای برخورد با چالش بیافریند و سرانجام اقدام به برنامه‌ریزی برای برخورد با چالش کند. این ویژگی درک موانع ابداع راه¬های متعدد به فرد انرژی مثبت بیشتری برای برخورد با چالش‌ها می‌دهد و بر این اساس افراد خوش‌بین هنگام روبه‌رو شدن با چالش حالت مطمئن و پایدار دارند. لذا ذهن آگاهی با کمک به درک کامل موقعیت و احساسات، عواطف و توانایی‌ها باعث می‌شود، انتظارهای مثبت فرد از خویش افزایش یابد و همچنین باعث ایجاد انگیزه و افزایش احساس مثبت و درنتیجه افزایش خوش‌بینی می‌شود (۲۹) و لذا رابطه مثبت ذهن آگاهی و خوش‌بینی تحصیلی منطقی و پذیرفتنی به نظر می‌رسد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد همبستگی بین نشخوار فکری با خوش‌بینی تحصیلی منفی و معنی‌دار است و مؤلفه‌های نشخوار فکری به شکل منفی و معنی‌داری خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. از یافته فوق این‌گونه می‌توان برداشت نمود با افزایش نشخوار فکری، خوش‌بینی تحصیلی کاهش می‌یابد. نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است. مطالعه حسنی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد نشخوار فکری هم به‌صورت مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم از طریق تعلل ورزی و دشواری تنظیم هیجان در شکست تحصیلی دانش‌آموزان نقش دارد (۱۸). پژوهش یاری و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که نشخوار فکری بر بی‌علاقگی 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 کمال‌گرایی و نشخوار فکری پیش‌بینی کننده‌های خوبی برای اهمال‌کاری محسوب می‌شوند (۱۹). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت نشخوار فکری با اضطراب شدیدتر و طولانی‌تر، تأخیر در بهبودی، افزایش اندیشه پردازی‌های منفی، تخریب در حل مسئله، انگیزش و تمرکز، ارتباط دارد، پاسخ‌های نشخواری نقطه مقابل حل مسئله مؤثر و سازنده هستند و در رفتارهای سازنده تداخل می کنند که باعث افزایش افکار منفی در فرد می‌شوند. درواقع افرادی که نشخوار فکری می‌کنند احتمالاً به دنبال فرار از خودآگاهی آزاردهنده از طریق سرکوب عواطف منفی و افکار منفی به‌طور شناختی هستند یا از طریق درگیری با رفتارهایی که باعث اجتناب از خودآگاهی می‌شود هستند

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

(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 می انجامند. در تبیینی دیگر می‌توان گفت نشخوار فکری طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که اطراف یک موضوع مشخص و معمولی به‌صورت 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 گروه های مختلف جمعیت شناختی (سن، جنس و دوره تحصیلی) پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی نقش این ویژگیها در گروه های مختلف بر اساس سن، جنس و ... مورد ارزیابی قرار گیرد. و به‌تبع دیگر محدودیت‌های یادشده و یافته‌های نهایی این مطالعه، پیشنهاد می‌شود در طرح‌های پژوهشی آینده، تحقیقات دیگری به‌منظور روشن شدن ارتباط 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 دانش آموزان از ضروریات مطالعه حاضر است.

نتیجه‌گیری

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

سپاسگزاری

نویسندگان از تمامی مسئولین و دانش آموزان 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 منافعی 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-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

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

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. Bahrami Koohshahi S, Golshani F, 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, Rostami M, Keshtvarz Kondazi E. The Mediating Role of Academic Optimism in the Relationship Between Mindfulness and Counterproductive Academic Behavior. Developmental Pscychology. 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. Raines AM, Vidaurri DN, Portero AK, Schmidt NB. 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

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]

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

[Downloaded from ijm.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.22034/IJRN.11.2.118]