فصلنامه تحقیقات علوم تربیتی در نظام آموزشی

شماره مجوز: ۹۴۲۲۱ **((شماره نهم-تابستان۱۴۰۴))** **ISSN : 2981-099X**

رابطه ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان، تمرکز و افت تحصیلی در نوجوانان[1]

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۵/۲۲، تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۶/۲۷)

نازیلا مرادی

دانشجوی آموزش ابتدایی دانشگاه ازاد واحد شهرضا

چکیده

ذهن‌آگاهی به‌عنوان توانایی توجه آگاهانه و غیرقضاوتی به تجربه لحظه حال، در سال‌های اخیر جایگاه مهمی در روان‌شناسی تربیتی و مداخلات مدرسه‌محور یافته است. نوجوانی دوره‌ای حساس از نظر تغییرات زیستی، شناختی و هیجانی است و در همین دوره، مشکلاتی مانند دشواری در تنظیم هیجان، افت تمرکز، تعلل‌ورزی و افت تحصیلی بروز و تشدید می‌شود. این مقاله با هدف تبیین رابطه ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان، تمرکز و افت تحصیلی در نوجوانان، مبانی نظری، سازوکارهای اثرگذاری و شواهد پژوهشی را مرور می‌کند و در ادامه یک الگوی روش‌شناختی پیشنهادی برای پژوهش در مدارس ارائه می‌دهد. بر اساس چارچوب‌های نظری، ذهن‌آگاهی از طریق افزایش کنترل توجه، کاهش نشخوار فکری، بهبود بازداری پاسخ، و تقویت پذیرش هیجانی می‌تواند تنظیم هیجان را ارتقا دهد و در نتیجه، ظرفیت تمرکز و پایداری توجه را افزایش دهد. همچنین با کاهش استرس تحصیلی و اضطراب امتحان و تقویت انگیزش خودمختار، احتمال افت تحصیلی کاهش می‌یابد. در بخش روش‌شناسی، طرحی همبستگی-پیش‌بین با استفاده از مقیاس‌های استاندارد ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، توجه و شاخص‌های عملکرد تحصیلی پیشنهاد می‌شود. در پایان، دلالت‌های کاربردی برای معلمان، مشاوران مدرسه و مدیران آموزشی و نیز محدودیت‌ها و پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده مطرح می‌گردد.

واژگان کلیدی: ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، تمرکز، توجه پایدار، افت تحصیلی، نوجوانان، اضطراب امتحان، نشخوار فکری‌می‌باشد.

---

[1] بر اساس نظر هیات داوران همایش های بنیاد علمی قانون یار این مقاله، به عنوان یکی از مقالات برگزیده و منتخب دهمین همایش بنیاد علمی قانون یار تحت عنوان (همایش ملی تحقیقات و یافته های نوین علمی در حوزه علوم انسانی و فرهنگی) در تاریخ ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۴ در استان اصفهان (دانشگاه آزاد واحد دهاقان) برگزار شد، انتخاب گردید. این مقاله علاوه بر پذیرش در همایش، به صورت رایگان در فصلنامه تحقیقات علوم تربیتی در نظام آموزشی مورد پذیرش و چاپ قرار گرفت.

- **مقدمه**

مدرسه تنها محل انتقال دانش نیست، بلکه محیطی اجتماعی–روانی است که در آن نوجوانان با تکالیف شناختی پیچیده، فشارهای ارزشیابی، رقابت همسالان، انتظارات خانواده و تغییرات سریع هیجانی مواجه می‌شوند. در چنین زمینه‌ای، توانایی مدیریت هیجان‌ها و حفظ تمرکز، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی دارد. بسیاری از دانش‌آموزان با وجود توانایی شناختی مناسب، به دلیل اضطراب، بی‌نظمی هیجانی، حواس‌پرتی و کاهش انگیزش، افت عملکرد تجربه می‌کنند. از این رو، پژوهشگران علوم تربیتی به دنبال سازه‌هایی هستند که بتوانند هم‌زمان بر سلامت روان و پیشرفت تحصیلی اثرگذار باشند.

ذهن‌آگاهی یکی از این سازه‌های کلیدی است که به توجه هدفمند به تجربه لحظه حال، همراه با پذیرش و عدم قضاوت اشاره دارد. ذهن‌آگاهی صرفاً یک تکنیک آرام‌سازی نیست؛ بلکه شیوه‌ای برای تنظیم توجه و تغییر رابطه فرد با افکار و هیجان‌هاست. در سطح شناختی، ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی از حواس‌پرتی و بازگرداندن توجه به تکلیف ارتباط دارد. در سطح هیجانی، به فرد کمک می‌کند هیجان‌ها را مشاهده و نام‌گذاری کند و بدون واکنش‌های تکانشی، پاسخ‌های سازگارانه‌تری انتخاب نماید. در نتیجه، ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش نشخوار فکری، کاهش اضطراب و افزایش تمرکز منجر شود.

در دوره نوجوانی که سیستم‌های عصبی–شناختی مربوط به کنترل اجرایی و تنظیم هیجان هنوز در حال رشد هستند، آموزش یا ارتقای ذهن‌آگاهی می‌تواند اهمیت ویژه‌ای داشته باشد. این مقاله با رویکرد علمی–مروری، رابطه ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان، تمرکز و افت تحصیلی را تحلیل می‌کند و ضمن مرور ادبیات، سازوکارهای نظری و راهبردهای پژوهش‌پذیر را ارائه می‌دهد.

- **اهمیت تنظیم هیجان در عملکرد تحصیلی نوجوانان**

هیجان‌ها نقش مستقیم و غیرمستقیم در یادگیری دارند. هیجان‌های منفی شدید مانند اضطراب و خشم می‌توانند منابع شناختی را اشغال کنند، حافظه کاری را تضعیف نمایند و موجب کاهش توجه به

تکلیف شوند. در مقابل، هیجان‌های مثبت و هیجان‌های منفیِ مدیریت‌شده می‌توانند انگیزش، پایداری و عمق پردازش را افزایش دهند. نوجوانان به دلیل حساسیت بالاتر به ارزیابی اجتماعی و تغییرات هورمونی، نوسان هیجانی بیشتری تجربه می‌کنند. وقتی دانش‌آموز نتواند هیجان خود را تنظیم کند، احتمال رفتارهای اجتنابی مانند تعلل‌ورزی، غیبت، رها کردن تکلیف و در نهایت افت تحصیلی افزایش می‌یابد.

- **تمرکز و چالش‌های توجه در عصر دیجیتال**

تمرکز و توجه پایدار در مدرسه امروز با چالش‌های جدیدی مواجه است. چندوظیفگی دیجیتال، دریافت مداوم اعلان‌ها و دسترسی آسان به سرگرمی‌های آنلاین، مهارت توجه پایدار را تضعیف می‌کند و تحمل کسالت را پایین می‌آورد. از سوی دیگر، محتوای درسی در بسیاری از موارد نیازمند تمرکز طولانی‌مدت است. اگر دانش‌آموز نتواند توجه خود را مدیریت کند، بهره‌وری مطالعه کاهش می‌یابد و زمان بیشتری صرف یادگیری سطحی می‌شود. ذهن‌آگاهی با تقویت «عضله توجه» و افزایش توان بازگشت آگاهانه از حواس‌پرتی به تکلیف، می‌تواند در این زمینه نقش حفاظتی داشته باشد.

- **بیان مسئله**

افت تحصیلی در نوجوانان پدیده‌ای چندعاملی است که می‌تواند پیامد عوامل شناختی، انگیزشی، خانوادگی، اجتماعی و هیجانی باشد. در سال‌های اخیر، سهم عوامل هیجانی–توجهی در تبیین افت تحصیلی پررنگ‌تر شده است؛ زیرا بسیاری از دانش‌آموزان از نظر هوش و توان یادگیری در سطح مناسب‌اند، اما در مدیریت استرس و هیجان، تمرکز بر تکلیف و استمرار مطالعه مشکل دارند. در محیط مدرسه، اضطراب امتحان، ترس از شکست، فشار مقایسه اجتماعی و تجربه‌های ناکامی می‌تواند چرخه‌ای منفی ایجاد کند: هیجان‌های منفی موجب حواس‌پرتی و اجتناب می‌شود، کیفیت یادگیری کاهش می‌یابد، نمرات افت می‌کند و این افت دوباره هیجان‌های منفی را تشدید می‌کند. در این میان، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک ظرفیت روان‌شناختی و نیز یک مهارت قابل آموزش، می‌تواند حلقه اتصال میان تنظیم هیجان و کنترل توجه باشد. اگر نوجوان بتواند هیجان‌های خود را بدون

قضاوت مشاهده کند، نشانه‌های بدنی استرس را بشناسد و افکار منفی را صرفاً به‌عنوان «رویدادهای ذهنی» ببیند نه «واقعیت قطعی»، احتمال واکنش‌های تکانشی و رفتارهای اجتنابی کاهش می‌یابد. همچنین اگر بتواند آگاهانه توجه خود را به تکلیف بازگرداند، تمرکز افزایش می‌یابد و عملکرد تحصیلی بهبود پیدا می‌کند. مسئله محوری این مقاله آن است که رابطه ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان و تمرکز چگونه می‌تواند افت تحصیلی را پیش‌بینی کند؟ آیا ذهن‌آگاهی اثر مستقیم بر عملکرد دارد یا اثر آن از مسیر بهبود تنظیم هیجان و توجه اعمال می‌شود؟ پاسخ به این پرسش‌ها می‌تواند به طراحی برنامه‌های مداخله‌ای در مدرسه کمک کند و به مشاوران و معلمان ابزارهای علمی برای ارتقای عملکرد تحصیلی ارائه دهد.

بخش اول: مبانی نظری ذهن‌آگاهی و جایگاه آن در روان‌شناسی تربیتی

ذهن‌آگاهی در ادبیات علمی معاصر معمولاً به دو شکل مفهوم‌پردازی می‌شود: ذهن‌آگاهی به‌عنوان «حالت» و ذهن‌آگاهی به‌عنوان «صفت». ذهن‌آگاهی حالتی می‌تواند در یک بازه کوتاه و در نتیجه تمرین یا شرایط محیطی افزایش یابد. ذهن‌آگاهی صفتی به گرایش پایدار فرد برای آگاهی لحظه‌به‌لحظه اشاره دارد. در حوزه تربیتی، هر دو جنبه اهمیت دارند؛ زیرا مدارس می‌توانند با مداخلات کوتاه، ذهن‌آگاهی حالتی را افزایش دهند و با تمرین‌های منظم، به رشد ذهن‌آگاهی صفتی کمک کنند. ذهن‌آگاهی با مؤلفه‌هایی مانند مشاهده، توصیف تجربه، عمل آگاهانه، عدم قضاوت و عدم واکنش‌پذیری شناخته می‌شود. این مؤلفه‌ها در فضای مدرسه می‌توانند به شکل‌های عملی بروز یابند: توجه کامل در کلاس، آگاهی از حواس‌پرتی، تنظیم واکنش هنگام دریافت نمره پایین، و کاهش واکنش‌های هیجانی در تعامل با همسالان.

بند اول: نظریه‌های مرتبط با ذهن‌آگاهی و کارکردهای اجرایی

یکی از مسیرهای تبیین اثر ذهن‌آگاهی بر عملکرد تحصیلی، نقش آن در کارکردهای اجرایی است؛ کارکردهایی مانند بازداری پاسخ، انعطاف‌پذیری شناختی و حافظه کاری. ذهن‌آگاهی با تمرین توجه، توانایی تشخیص حواس‌پرتی و بازگشت به هدف را افزایش می‌دهد؛ این فرایند به تقویت بازداری و کنترل شناختی کمک می‌کند. از منظر یادگیری، تقویت حافظه کاری و کنترل توجه باعث می‌شود

دانش‌آموز اطلاعات را بهتر نگه دارد، بین مفاهیم ارتباط برقرار کند و از راهبردهای شناختی عمیق‌تر استفاده نماید.

بند دوم: ذهن‌آگاهی و تغییر رابطه با افکار و هیجان‌ها

ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند از همسان‌سازی با افکار فاصله بگیرد؛ یعنی به جای این که فکر «من نمی‌توانم» را حقیقت بداند، آن را به‌عنوان یک رویداد ذهنی مشاهده کند. این فاصله‌گیری شناختی می‌تواند نشخوار فکری را کاهش دهد و زمینه انتخاب پاسخ‌های سازگارانه را فراهم کند. در بافت تحصیلی، کاهش نشخوار فکری درباره شکست یا مقایسه اجتماعی، به کاهش اضطراب و افزایش تمرکز منجر می‌شود.

بخش دوم: تنظیم هیجان و سازوکارهای ارتباط آن با ذهن‌آگاهی

تنظیم هیجان به راهبردهایی اشاره دارد که فرد برای تجربه، بیان و مدیریت هیجان به‌کار می‌گیرد. در ادبیات رایج، راهبردهایی مانند بازنگری شناختی، پذیرش، حل مسئله و سرکوب بیان هیجانی مطرح است. نوجوانان معمولاً در انتخاب راهبردهای مؤثر نوسان دارند و گاهی از راهبردهای ناسازگارانه مانند اجتناب، سرکوب شدید یا انفجار هیجانی استفاده می‌کنند. ذهن‌آگاهی می‌تواند تنظیم هیجان را از چند مسیر تقویت کند: افزایش آگاهی هیجانی، کاهش واکنش‌پذیری، و افزایش تحمل هیجان‌های ناخوشایند بدون فرار یا حمله.

بند اول: نقش پذیرش و عدم قضاوت در کاهش واکنش‌های تکانشی

وقتی نوجوان هیجان را «بد» و «غیرقابل تحمل» تلقی می‌کند، ممکن است به سرعت به رفتارهای اجتنابی یا تکانشی رو بیاورد. ذهن‌آگاهی با تقویت پذیرش و عدم قضاوت، به دانش‌آموز کمک می‌کند هیجان را به‌عنوان تجربه‌ای گذرا ببیند. این نگاه، فرصت ایجاد فاصله میان محرک و پاسخ را فراهم می‌کند و در نتیجه، رفتارهای سازگارانه مانند ادامه مطالعه یا درخواست کمک جایگزین رفتارهای اجتنابی می‌شود.

بند دوم: ذهن‌آگاهی، بازنگری شناختی و کاهش نشخوار فکری

بازنگری شناختی یکی از راهبردهای مهم تنظیم هیجان است که در آن فرد معنای رویداد را به شیوه‌ای سازگارانه بازتفسیر می‌کند. ذهن‌آگاهی می‌تواند زمینه بازنگری را فراهم کند، زیرا فرد ابتدا هیجان و فکر را مشاهده می‌کند و سپس به جای واکنش فوری، امکان انتخاب تفسیر جدید را پیدا می‌کند. همچنین کاهش نشخوار فکری درباره شکست‌ها و نگرانی‌های آینده، منابع شناختی را آزاد می‌کند و تمرکز را افزایش می‌دهد.

بخش سوم: تمرکز، توجه پایدار و نقش ذهن‌آگاهی در فرآیندهای شناختی

تمرکز در مدرسه عمدتاً به توجه پایدار به تکلیف، توجه انتخابی و توانایی بازگشت از حواس‌پرتی اشاره دارد. نوجوانان ممکن است به دلایل گوناگون از جمله اضطراب، کم‌خوابی، استفاده زیاد از گوشی، یا مشکلات انگیزشی دچار افت تمرکز شوند. ذهن‌آگاهی از طریق تمرین‌های توجه به تنفس، اسکن بدن و مشاهده افکار، مهارت «بازگشت توجه» را تقویت می‌کند. این بازگشت توجه به‌صورت یک مهارت قابل آموزش، مستقیماً به عملکرد در کلاس و مطالعه مرتبط است.

بند اول: توجه به‌عنوان منبع محدود و اثر استرس بر آن

توجه یک منبع محدود است و استرس و نگرانی می‌توانند بخش زیادی از آن را اشغال کنند. هنگامی که دانش‌آموز درگیر نگرانی از نمره یا ترس از قضاوت دیگران است، ظرفیت توجه برای یادگیری کاهش می‌یابد. ذهن‌آگاهی با کاهش درگیری ذهنی با نگرانی‌ها، فضای بیشتری برای تمرکز بر تکلیف ایجاد می‌کند.

بند دوم: تمرین ذهن‌آگاهی و بهبود پایداری توجه در فعالیت‌های آموزشی

در تمرین‌های ذهن‌آگاهی، فرد بارها حواس‌پرتی را تجربه می‌کند و توجه را بازمی‌گرداند. این تمرین تکرارشونده شبیه تمرین عضله است و به مرور توان پایداری توجه را افزایش می‌دهد. در مدرسه، این افزایش می‌تواند به شکل گوش دادن فعال‌تر، یادداشت‌برداری بهتر و مطالعه مؤثرتر نمایان شود.

بخش چهارم: افت تحصیلی و مسیرهای اثرگذاری ذهن‌آگاهی بر عملکرد آموزشی

افت تحصیلی را می‌توان به‌صورت کاهش میانگین نمرات، کاهش کیفیت یادگیری، افزایش غیبت، کاهش مشارکت و افت انگیزش تعریف کرد. ذهن‌آگاهی ممکن است از چند مسیر بر افت تحصیلی اثر بگذارد: بهبود تنظیم هیجان، افزایش تمرکز، کاهش اضطراب امتحان، افزایش خودکارآمدی و کاهش تعلل‌ورزی. در این میان، نقش میانجی تنظیم هیجان و تمرکز بسیار مهم است. یعنی ذهن‌آگاهی شاید به‌طور مستقیم نمره را تغییر ندهد، اما با کاهش آشفتگی هیجانی و افزایش کیفیت مطالعه، نتایج تحصیلی را بهبود می‌دهد.

بند اول: اضطراب امتحان، فرسودگی تحصیلی و ارتباط با ذهن‌آگاهی

اضطراب امتحان می‌تواند باعث اجتناب از مطالعه، اختلال در بازیابی اطلاعات و کاهش عملکرد در جلسه آزمون شود. ذهن‌آگاهی با کاهش واکنش‌پذیری به علائم بدنی استرس و تغییر رابطه با افکار تهدیدکننده، می‌تواند اضطراب امتحان را کاهش دهد. همچنین در نوجوانانی که فشار تحصیلی مزمن دارند، ذهن‌آگاهی با افزایش خودمراقبتی و تنظیم هیجان ممکن است از فرسودگی تحصیلی بکاهد.

بند دوم: تعلل‌ورزی و نقش توجه آگاهانه در شروع تکلیف

تعلل‌ورزی غالباً زمانی افزایش می‌یابد که تکلیف با هیجان منفی همراه باشد. ذهن‌آگاهی به دانش‌آموز کمک می‌کند هیجان ناخوشایند آغاز تکلیف را تحمل کند و به جای فرار به سمت سرگرمی، گام‌های کوچک را شروع نماید. در نتیجه، زمان مطالعه افزایش می‌یابد و افت تحصیلی کاهش پیدا می‌کند.

بخش پنجم: مرور ادبیات پژوهشی

مطالعات متعدد در حوزه آموزش و سلامت روان نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با کاهش استرس، اضطراب و نشانه‌های افسردگی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. در محیط‌های آموزشی، پژوهش‌ها گزارش کرده‌اند که مداخلات ذهن‌آگاهی می‌تواند توجه، کنترل تکانه و تنظیم

هیجـــان را بهبـــود بخشـــد و در برخـــی مـــوارد عملکـــرد تحصـــیلی را نیـــز افـــزایش دهـــد. در پژوهش‌های مربوط به نوجوانان، یافته‌ها معمولاً نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی با راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان رابطه مثبت و با راهبردهای ناسازگارانه مانند نشخوار فکری، اجتناب یا سرکوب شـدید رابطه منفی دارد. همچنین ذهن‌آگاهی با شاخص‌های توجـه پایـدار و کـاهش حـواس‌پرتـی مـرتبط گزارش شده است. با این حال، نتایج درباره اثر مستقیم ذهـن‌آگـاهی بـر نمـرات تحصـیلی همـواره یکسان نیست. برخی مطالعات اثر مستقیم کم یا غیرمعنادار یافته‌انـد، امـا اثـر غیرمسـتقیم از طریـق کاهش اضطراب و افزایش کیفیت مطالعه را تأیید کرده‌اند. این اختلاف می‌توانـد ناشـی از تفـاوت در مدت و کیفیت مداخله، سن نمونه، ابزارهای اندازه‌گیری و تفاوت‌های فرهنگی باشد. در منابع فارسی نیز برخی پژوهش‌ها به رابطه ذهن‌آگاهی بـا اضـطراب امتحـان، خـودتنظیمی و عملکـرد تحصـیلی پرداخته‌اند و به‌طور کلی از نقش مثبت ذهن‌آگاهی بر سازگاری تحصیلی حمایت کرده‌اند، هرچند نیاز به پژوهش‌های مدرسه‌محور با طراحی دقیق‌تر همچنان محسوس است.

بخش ششم: روش‌شناسی پیشنهادی

برای مطالعه رابطه ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان، تمرکـز و افـت تحصـیلی در نوجوانـان، یـک طـرح پژوهشی منسجم باید انتخاب شود تا امکان تبیین روابط و آزمون مدل فراهم گردد.

بند اول: طرح پژوهش

طرح پیشنهادی می‌تواند توصیفی–همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات سـاختاری یـا تحلیـل مسـیر باشد. در این طرح، ذهن‌آگاهی به‌عنوان متغیر پیش‌بین، تنظیم هیجان و تمرکز به‌عنـوان متغیرهـای میانجی، و افت تحصیلی یا عملکرد تحصیلی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته می‌شود. اگر امکان مداخله وجود داشته باشد، می‌توان طرح نیمه‌آزمایشی با گروه گواه نیز اجرا کـرد، امـا در سـطح ایـن مقاله، تمرکز بر طرح همبستگی–مدلی است.

بند دوم: جامعه آماری و نمونه‌گیری

جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه اول و دوم در یک شهر یا منطقه آموزشی است. نمونه‌گیری می‌تواند خوشه‌ای چندمرحله‌ای باشد: انتخاب چند مدرسه، سپس انتخاب چند کلاس، و در نهایت انتخاب دانش‌آموزان با رضایت آگاهانه والدین و خود دانش‌آموز. حجم نمونه برای تحلیل مسیر یا مدل‌یابی بهتر است کافی باشد تا برآوردها پایدار شوند و امکان آزمون مدل فراهم گردد.

بند سوم: ابزارهای گردآوری داده‌ها

برای سنجش ذهن‌آگاهی می‌توان از مقیاس‌های معتبر مانند مقیاس پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی یا مقیاس‌های مناسب نوجوانان استفاده کرد. برای تنظیم هیجان، ابزارهایی که راهبردهای بازنگری شناختی و سرکوب یا راهبردهای کلی تنظیم هیجان را می‌سنجند مناسب‌اند. برای تمرکز و توجه، می‌توان از مقیاس‌های توجه پایدار یا پرسشنامه‌های مربوط به حواس‌پرتی و تمرکز استفاده کرد و در صورت امکان، یک تکلیف شناختی ساده برای سنجش توجه نیز افزود. افت تحصیلی می‌تواند از طریق معدل، نمرات دروس اصلی، گزارش معلم و شاخص‌هایی مانند تعداد تکالیف ناقص یا غیبت سنجیده شود. ترکیب خودگزارش و داده‌های عینی مدرسه، روایی نتایج را افزایش می‌دهد.

بند چهارم: روش اجرا و ملاحظات اخلاقی

پس از اخذ مجوزهای لازم از مدرسه و والدین، پرسشنامه‌ها در شرایط استاندارد و در زمان مناسب اجرا می‌شود. محرمانگی اطلاعات و داوطلبانه بودن مشارکت باید تضمین گردد. در صورت مشاهده نشانه‌های شدید اضطراب یا مشکلات روان‌شناختی، ارجاع به مشاور مدرسه ضروری است.

بند پنجم: روش تحلیل داده‌ها

ابتدا آمار توصیفی و بررسی پیش‌فرض‌ها انجام می‌شود. سپس همبستگی پیرسون میان متغیرها محاسبه می‌گردد. برای آزمون نقش میانجی تنظیم هیجان و تمرکز، تحلیل مسیر یا مدل‌یابی

معادلات ساختاری و نیز روش بوت‌استرپ برای اثرات غیرمستقیم پیشنهاد می‌شود. گزارش اندازه اثر و شاخص‌های برازش مدل، تفسیر نتایج را دقیق‌تر می‌کند.

بخش هفتم: بحث و تبیین نتایج مورد انتظار

بر اساس چارچوب‌های نظری انتظار می‌رود ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجان رابطه مثبت داشته باشد؛ یعنی نوجوانانی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند، احتمالاً بیشتر از راهبردهای سازگارانه مانند پذیرش و بازنگری شناختی استفاده می‌کنند و کمتر در دام نشخوار فکری یا واکنش‌های تکانشی می‌افتند. همچنین انتظار می‌رود ذهن‌آگاهی با تمرکز و توجه پایدار رابطه مثبت نشان دهد، زیرا این سازه با کنترل توجه و بازگشت آگاهانه از حواس‌پرتی همسو است. از سوی دیگر، افت تحصیلی احتمالاً با تنظیم هیجان ضعیف و تمرکز پایین ارتباط دارد. بنابراین اگر ذهن‌آگاهی این دو متغیر را بهبود دهد، اثر غیرمستقیم آن بر کاهش افت تحصیلی تقویت می‌شود. تبیین مهم این است که ذهن‌آگاهی ممکن است برای همه دانش‌آموزان به یک اندازه اثر نداشته باشد؛ دانش‌آموزانی که استرس تحصیلی بالا یا مشکلات توجه بیشتری دارند، ممکن است از ارتقای ذهن‌آگاهی سود بیشتری ببرند. همچنین باید به نقش عوامل محیطی اشاره کرد. اگر فضای کلاس سرشار از تنش، مقایسه تحقیرآمیز و فشار افراطی باشد، ظرفیت ذهن‌آگاهی نیز ممکن است به‌خوبی بروز نکند. برعکس، فضای حمایتی و بازخورد سازنده می‌تواند اثر ذهن‌آگاهی را بر تنظیم هیجان و تمرکز تقویت کند.

بخش هشتم: دلالت‌های کاربردی برای مدرسه و نظام آموزشی

برای معلمان، ادغام تمرین‌های کوتاه ذهن‌آگاهی در آغاز کلاس، می‌تواند به آماده‌سازی ذهنی و افزایش توجه کمک کند. تمرین‌هایی مانند دو دقیقه توجه به تنفس یا مشاهده صداها بدون قضاوت، در بسیاری از مدارس قابل اجرا است. برای مشاوران مدرسه، کارگاه‌های مهارت تنظیم هیجان و مقابله با اضطراب امتحان بر پایه ذهن‌آگاهی می‌تواند مکمل خدمات مشاوره‌ای باشد. برای مدیران آموزشی نیز، طراحی برنامه‌های مدرسه‌محور که هم به سلامت روان دانش‌آموز و هم به بهبود یادگیری توجه کند، اهمیت دارد. همچنین سیاست‌هایی مانند مدیریت استفاده از تلفن همراه در مدرسه و آموزش سواد دیجیتال می‌تواند با برنامه‌های ذهن‌آگاهی هم‌افزا شود؛ زیرا ذهن‌آگاهی

بدون تغییر محیط محرک‌زا، ممکن است اثر محدودی داشته باشد. از منظر خانواده، آموزش والدین درباره حمایت هیجانی و ایجاد فضای آرام برای مطالعه، می‌تواند اثرات مثبت ذهن‌آگاهی را تقویت کند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود ذهن‌آگاهی در چارچوب مهارت‌های زندگی و مهارت‌های مطالعه، به‌صورت تدریجی و متناسب با سن دانش‌آموزان آموزش داده شود.

بخش نهم: محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهشی

پژوهش‌های مربوط به ذهن‌آگاهی در مدرسه با محدودیت‌هایی مواجه‌اند: اتکا به خودگزارش‌ها، تفاوت‌های فرهنگی در فهم ذهن‌آگاهی، اثرپذیری از شرایط آزمون و محدودیت‌های زمانی مدارس. همچنین اگر داده‌های تحصیلی تنها با معدل سنجیده شود، ممکن است همه ابعاد افت تحصیلی پوشش داده نشود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی استفاده شود تا جهت رابطه‌ها روشن‌تر گردد. همچنین آزمون مدل‌های میانجی‌گری و تعدیل‌گری، مانند نقش استرس تحصیلی، کیفیت خواب، یا استفاده از گوشی هوشمند، می‌تواند تصویر دقیق‌تری ارائه کند. اجرای مداخلات ذهن‌آگاهی و مقایسه آن با مداخلات دیگر مانند آموزش مهارت‌های مطالعه یا خودتنظیمی نیز مسیر پژوهشی مفیدی است.

نتیجه‌گیری

ذهن‌آگاهی به‌عنوان ظرفیتی برای توجه آگاهانه و پذیرش تجربه، می‌تواند نقش مهمی در بهبود تنظیم هیجان و تمرکز نوجوانان داشته باشد. از آنجا که تنظیم هیجان و تمرکز از عوامل کلیدی در کیفیت یادگیری و پیشگیری از افت تحصیلی‌اند، انتظار می‌رود ذهن‌آگاهی به‌صورت مستقیم و به‌ویژه غیرمستقیم، بر کاهش افت تحصیلی اثرگذار باشد. مدارس با طراحی برنامه‌های کوتاه و کاربردی و با ایجاد محیطی حمایتی، می‌توانند از ظرفیت ذهن‌آگاهی برای ارتقای سلامت روان و عملکرد تحصیلی نوجوانان بهره ببرند.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

سیف، علی‌اکبر. روان‌شناسی پرورشی: روان‌شناسی یادگیری و آموزش. تهران: انتشارات دوران.
کریمی، یوسف. روان‌شناسی تربیتی. تهران: انتشارات آوای نور.
شریعتمداری، علی. اصول و فلسفه تعلیم و تربیت. تهران: امیرکبیر.
شاملو، سعید. بهداشت روانی. تهران: رشد.
آزاد، حسین. مبانی روان‌شناسی تربیتی. تهران: سمت.
پورحسین، رضا. مهارت‌های مطالعه و یادگیری. تهران: انتشارات مدرسه.
خدایاری‌فرد، محمد. روان‌شناسی نوجوان. تهران: سمت.
نریمانی، میثم. راهبردهای تنظیم هیجان و پیامدهای آن در دانش‌آموزان. تهران: نشر دانشگاهی.

ب) منابع انگلیسی

Kabat-Zinn, J. Full catastrophe living. New York: Bantam.
Baer, R. A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice.
Bishop, S. R., et al. Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice.
Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology.
Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience.
Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology.
Durlak, J. A., et al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. Child Development.
Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. Self-discipline outdoes IQ in

predicting academic performance. Psychological Science.
Oberle, E., et al. Mindfulness and academic outcomes in adolescents. Journal of School Health.
Roeser, R. W., & Eccles, J. S. Mindfulness and compassion in human development: Introduction. Developmental Psychology.