

The Role of Islamic Optimism and Mindfulness in Predicting School Adjustment in Students

Ali Golgeh , Mohamad Hassan Ghanifar* , Toktam Sadat Jafar-Tabatabaei ,
 Samaneh Sadat Jafar-Tabatabaei 

Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Mohamad Hassan Ghanifar; Email: Ghanifar@iaubir.ac.ir

Article Info

Received: Feb 15, 2024

Received in revised form:

Mar 1, 2025

Accepted: Mar 1, 2025

Available Online: Mar 21, 2026

Keywords:

Islamic optimism

Mindfulness

School adjustment

Students



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i1.47578>

Abstract

Background and Objective: Paying attention to the factors that affect students' academic adjustment is of great importance and highlights the need to address it. Therefore, the present study was conducted with the aim of examining the role of Islamic optimism and mindfulness in students' adjustment in school.

Methods: The present study was descriptive-correlational. The research population included all male and female students of the second high school level in Birjand in the academic year 2023-2024, of whom 120 were selected using available sampling method. The data collection tools were the Islamic optimism questionnaires of Nouri and Sagha Biria, Chadwick's mindfulness and school Clark et al. adjustment questionnaire. Pearson correlation test and multivariate regression were used to analyze the data on SPSS version 24. In the present study, all ethical considerations were observed and the authors reported no conflicts of interest.

Results: The results showed that a positive and significant correlation between Islamic optimism ($r=0.571$) and mindfulness ($r=0.678$) with school adjustment ($P<0.01$). Also, the components of Islamic optimism explained 33.5% and the components of mindfulness explained 46.3% of the variance in school adjustment.

Conclusion: According to the results, increasing Islamic optimism and mindfulness are important factors in improving students' school adjustment. Therefore, it is necessary to pay attention to the important role of Islamic optimism and mindfulness in implementing interventions and methods to improve students' school adjustment.

Please cite this article as: Golgeh A, Ghanifar MH, Jafar-Tabatabaei TS, Jafar-Tabatabaei SS. The Role of Islamic Optimism and Mindfulness in Predicting School Adjustment in Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(1):31-42. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i1.47578>

Summary

Background and Objective

The most important concern in today's schools is the students' inadaptability in school, which affects the entire learning process and presents challenges. Given the importance of the concept of adaptability in school, it is necessary to address

its related factors. In this regard, one of the positive characteristics of man, which plays an important role in his own growth and development and is the foundation of social relations, is optimism (1). The religion of Islam has the most optimistic attitude and view of God, man, the universe and life. From an Islamic perspective, optimism is the result of our way of looking at existence and the phenomena

surrounding it, and in fact, it is a mirror reflecting our way of seeing and looking at creation and divine creations (2).

Another effective factor in adapting to school is mindfulness, which enables a person to focus on and be aware of the present and present experiences (3). As a result, it causes the coordination of adaptive behaviors and positive psychological states and improves individual ability for individual and social activities and interest in these activities (4).

Considering that it is one of the important and influential periods in the secondary school years, paying attention to the factors that affect students' adaptation to school during this period is of great importance and makes the need to address it more prominent; therefore, conducting the present study can have an important implicit achievement for counseling centers and the country's educational system. Therefore, the present study was conducted with the aim of examining the role of Islamic optimism and mindfulness in predicting students' adaptation to school.

Methods

Compliance with ethical guidelines: During the study, all ethical considerations of research such as originality of texts, honesty, trustworthiness and obtaining informed consent were observed.

The present study is descriptive-correlational. The research population included all second-grade male and female high school students in Birjand in the academic year 2023-2024, of whom 120 were selected using the available sampling method. The inclusion criteria included providing informed consent, being in high school and not having mental disorders based on the counseling file. The exclusion criteria included unwillingness to cooperate and the questionnaires being distorted; in the present study, we did not have incomplete or distorted questionnaires. The data collection instruments were Nouri and Sagha-e-Biryā's Islamic optimism, Chadwick's mindfulness and Clark *et al.*'s adjustment in school questionnaires. Pearson correlation test and multivariate regression were used to analyze the data on SPSS software version 24.

Results

According to the results, 57 (47.5%) participants were girls and 63 (52.5%) were boys. Also, 43 (35.83%) were 13-14 years old, 39 (32.5%) were 16-15 years old, and 38 (31.66%) were 17-18 years old. 66 (55%) were in junior high school and 54 (45%) were in senior high school. The results showed that the correlation between

Islamic optimism ($r=0.571$) and mindfulness ($r=0.678$) with school adjustment is positive and significant ($P<0.01$). Also, the components of Islamic optimism explain 33.5% and the components of mindfulness explain 46.3% of the variance in school adjustment.

Conclusion

The results showed that the correlation between Islamic optimism and school adjustment is positive and significant, and the components of Islamic optimism positively and significantly predict students' school adjustment. The results obtained are consistent with the results of previous studies in this field (9-11). In explanation for this finding, it can be said that optimistic people, based on Islamic thought, consider the material life of man and the world to be transient and unstable, and consider the events of this world as the introduction and builder of the eternal world in the hereafter. This attitude creates a positive and hopeful approach to the future of oneself and the world around the individual; therefore, optimism from the perspective of Islam can be very effective in improving individuals' health and adjustment.

The results showed a direct relationship between mindfulness and students' school adjustment. Mindfulness components positively and significantly predict students' school adjustment. The above finding can be interpreted as follows: with increasing mindfulness, the level of students' school adjustment increases. The result obtained is consistent with the results of previous studies in this field (9-11). In explaining the above finding, it can be said that mindfulness is described as a quality of alertness that is rooted in attention and awareness, and in stressful academic situations, it provides the student with the opportunity to avoid continuous rumination and easily cope with their adaptive problems (5).

Given that the measurement tool in the present study was self-report, there is a possibility of bias in our reporting. Also, the cross-sectional study does not allow us to infer causal relationships.

In line with the limitations, it is suggested that future research address the role of demographic variables as well as the role of mediating variables. It is suggested that by providing therapeutic interventions based on Islamic optimism and mindfulness education, students' adjustment to school can be improved. It is also suggested that other data collection tools, including interviews, be used in future studies.

Acknowledgements

The authors would like to thank all the officials and students who participated in the study.

Ethical considerations

According to the authors of the article, this research is extracted from the first author's doctoral dissertation approved under the ethics code [IR.IAU.BIRJAND.REC.1403.016](#) from the Research Ethics Committee of Birjand Islamic Azad University.

Funding

According to the authors, the present research was carried out at the personal expense of the authors.

Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors in this research.

Authors' contribution

Drafting the article: First author; Providing advice on and supervising the project: Second author; Statistical consultants, and final editing of the article content: Third and Fourth authors.

دور التفاؤل الإسلامي والوعي في التنبؤ بتأقلم التلاميذ في المدارس

علي جلركة^{ID}، محمدحسن غني فر^{ID*}، تكتم سادات جعفر طباطبائي^{ID}، سماعة سادات جعفر طباطبائي^{ID}

قسم علم النفس، فرع بيرجند، جامعة آزاد الإسلامية، بيرجند، إيران.

*المراسلات الموجهة إلى الدكتور محمدحسن غني فر؛ البريد الإلكتروني: Ghanifar@iaubir.ac.ir

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: الإهتمام بالعوامل المؤثرة في تأقلم التلاميذ في المدارس له أثر بالغ في الطلاب ولهذا فإنّ ضرورة الإهتمام به أمر بالغ الأهمية. لهذا، تسعى هذه الدراسة لرصد دور التفاؤل الإسلامي واليقظة الكاملة في تأقلم طلاب المدارس وفهم تأثيرها على هذه الفئة.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي-الإرتباطي. اما الجمعية الإحصائية فقد شملت جميع التلاميذ البنين والبنات في مرحلة الإعدادية في مدينة بيرجند في العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥م حيث أختير ١٢٠ تلميذاً عبر منهج أخذ العينات المتاحة. وجمع البيانات فقد اعتمدت الدراسة على استبيان التفاؤل الإسلامي لدى "نوري" و "سقاى بي ريا" واستبيان اليقظة الكاملة لدى "تشادويك" واستبيان التأقلم في المدارس للباحث "كلارك والزملاء". ولتحليل البيانات اعتمد الباحثون على معامل ارتباط بيرسون والإنحدار المتعدد عبر تطبيق SPSS الإصدار ٢٤. يُذكر أنّه قد تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث ولم يذكر الباحثون أيّ تضارب في المصالح.

المعطيات: أظهرت النتائج أن علاقة التفاؤل الإسلامي ($r=0.571$) واليقظة الكاملة ($r=0.678$) علاقة إيجابية وذات دلالة واضحة ($P<0.01$). كما أنّ مكونات مثل التفاؤل الإسلامي كانت قد حصل على ٣٣/٥% كما كانت نسبة مكون اليقظة الكاملة ٤٦/٣% من مجموع سبة تأقلم التلاميذ في المدارس.

الاستنتاج: بناء على معطيات الدراسة يمكن القول أنّ التفاؤل الإسلامي واليقظة الكاملة من العوامل المؤثرة في رفع مستوى قوّة التأقلم لدى التلاميذ. إذن، يجب الإهتمام بأساليب التعليمية القائمة على أسس التأقلم وتعزيز العوامل التي تساعد على تأقلم التلميذ؛ كما يجب الإهتمام بالتفاؤل الإسلامي واليقظة الكاملة لدى التلاميذ.

معلومات المادة

الوصول: ١٦ شعبان ١٤٤٦

وصول النص النهائي: ١ رمضان ١٤٤٦

القبول: ١٠ رمضان ١٤٤٦

النشر الإلكتروني: ١ شوال ١٤٤٧

الكلمات الرئيسية:

التفاؤل الإسلامي

التلاميذ

التأقلم في المدارس

اليقظة الكاملة

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Golgeh A, Ghanifar MH, Jafar-Tabatabaei TS, Jafar-Tabatabaei SS. The Role of Islamic Optimism and Mindfulness in Predicting School Adjustment in Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(1):31-42. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i1.47578>

نقش خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان

علی جلگه^{id}، محمدحسن غنی‌فر^{id*}، تکتم سادات جعفر طباطبایی^{id}، سمانه سادات جعفر طباطبایی^{id}

گروه روان‌شناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر محمدحسن غنی‌فر؛ رایانامه: Ghanifar@iaubir.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۷ بهمن ۱۴۰۳

دریافت متن نهایی: ۱۱ اسفند ۱۴۰۳

پذیرش: ۲۰ اسفند ۱۴۰۳

نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۴۰۵

چکیده

سابقه و هدف: توجه به عواملی که بر سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان تأثیر دارد از اهمیت بسزایی برخوردار است و لزوم پرداختن به آن را برجسته‌تر می‌سازد. از این رو، مطالعه حاضر با هدف نقش خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی در سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان انجام شد.

روش کار: روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۰۳-۱۴۰۲ بودند که ۱۲۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه‌های خوش‌بینی اسلامی نوری و سقای بی‌ریا، ذهن‌آگاهی چادویک و سازگاری در مدرسه کلارک و همکاران بود. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. در این پژوهش همه اصول اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد همبستگی بین خوش‌بینی اسلامی ($r=0/571$) و ذهن‌آگاهی ($r=0/678$) با سازگاری در مدرسه مثبت و معنی‌دار بود ($P<0/01$). همچنین مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی $0/33/5\%$ و مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی $0/46/3\%$ از واریانس سازگاری در مدرسه را تبیین کردند.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش، افزایش خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی از عوامل مهم در بهبود سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان محسوب می‌شود. بنابراین، لازم است در اجرای مداخلات و روش‌های ارتقای سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان به نقش حائز اهمیت خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی توجه شود.

واژه‌های کلیدی:

خوش‌بینی اسلامی
دانش‌آموزان
ذهن‌آگاهی
سازگاری در مدرسه

استناد مقاله به این صورت است:

Golgeh A, Ghanifar MH, Jafar-Tabatabaei TS, Jafar-Tabatabaei SS. The Role of Islamic Optimism and Mindfulness in Predicting School Adjustment in Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(1):31-42. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i1.47578>

مقدمه

خواسته‌های خودش نیاز به تعامل و سازگاری با محیط و دنیای پیرامون خود دارد (۱). محیط مدرسه از جمله حوزه‌های اجتماعی تأثیرگذار بر زندگی دانش‌آموزان است؛ بنابراین سازگاری در مدرسه می‌تواند در جهت رشد آنان

انسان در برخورد با دنیای اطراف خود مسائل و مشکلات متنوع و ناشناخته‌ای را تجربه می‌کند که برای یافتن پاسخ به

سپاسگزاری از خداوند و دیگران و شکایت‌نکردن از مشکلات و (ج) انتظار مثبت نسبت به آینده شامل انتظار کمک از خداوند، انتظار وقوع رویدادهای خوشایند، انتظار کار درست از دیگران، اعتماد و کمک دیگران (۸). مطالعات از نقش خوش‌بینی اسلامی در امنیت روانی دانشجویان (۹)، بهزیستی روان‌شناختی (۱۰)، افسردگی و سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان (۱۱) حکایت دارد.

یکی دیگر از عوامل مؤثر در سازگاری با مدرسه، ذهن‌آگاهی است که ریشه در سنت بودایی دارد و معرف و آگاه‌بودن از تمامی تجربیات بیرونی و درونی در لحظه حال است (۱۲). ذهن‌آگاهی توجه به لحظه حال با نگرش غیر قضاوتی توصیف شده است (۱۳). افراد ذهن‌آگاه به‌جای واکنش تکانه‌ای با عادت‌وار، ضمن پردازش واقع‌بینانه رویدادها، واقعیات درونی و بیرونی را بدون تحریف ادراک می‌کنند (۱۴). ذهن‌آگاهی فرد را قادر می‌سازد که بر تجربیات حال و کنونی تمرکز کند و آگاه باشد (۱۵). به‌دلیل اینکه ذهن‌آگاهی مبتنی بر سه فرض پایه آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است و افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و تمایلات عملی از جنبه‌های مثبت ذهن‌آگاهی است؛ در نتیجه موجب هماهنگ‌شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی مثبت و همچنین بهبود قابلیت فردی در جهت فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی و علاقه به این فعالیت‌ها می‌شود (۱۶). در مطالعات رابطه ذهن‌آگاهی با سازگاری تحصیلی دانشجویان (۱۷)، اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان بی‌سرپرست و بدسرپرست (۱۸) و نقش تعدیل‌گر ذهن‌آگاهی در رابطه بین استرس و سازگاری تحصیلی دانشجویان (۱۹) تأیید شده است.

با توجه به اینکه یکی از دوره‌های مهم و اثرگذار در سال‌های تحصیل مقطع متوسطه است، توجه به عواملی که در سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان در این دوره اثر دارد از اهمیت بسزایی برخوردار است و لزوم پرداختن به آن را برجسته‌تر می‌سازد؛ و به نظر می‌رسد، توجه به نقش متغیرهایی همچون خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی می‌تواند در ارتقای سازگاری دانش‌آموزان مؤثر باشد. از سویی مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که در زمینه ارتباط متغیرهای مذکور در جامعه دانش‌آموزی تاکنون مطالعه‌ای به‌صورت مستقیم انجام نشده است و خلأ پژوهشی در این زمینه احساس می‌شود؛ از این‌رو انجام مطالعه حاضر می‌تواند دستاورد تلویحی مهمی برای مراکز مشاوره و نظام آموزشی کشور

تأثیرات مثبت و منفی داشته باشد (۲). سازگاری در محیط مدرسه از رفتارهای اجتماعی و توانمندی دانش‌آموزان در انطباق با شرایط نشئت می‌گیرد و شامل مشارکت فعال آنان در فعالیت‌های مدرسه، رعایت قوانین و روابط با دیگران می‌شود (۳). سازگاری در مدرسه شامل مجموعه واکنش‌هایی است که توسط آن، دانش‌آموز ساختار رفتار خود را برای پاسخی موزون به شرایط محیط جدید (مدرسه) و به فعالیت‌هایی که آن محیط از دانش‌آموزان می‌خواهد، تغییر دهد (۴). دانش‌آموزانی با مدرسه سازگارند که وقتی مدرسه خود را به پایان می‌برند، تجربه حضور و تحصیل را تجربه‌ای رشددهنده تلقی نمایند و بتوانند از توانایی‌های خود به نحو مطلوب بهره‌جویند و در نهایت از نظر تحصیلی کارآمد باشند (۵). مهم‌ترین نگرانی در مدارس امروزی ناسازگاری‌های دانش‌آموزان در مدرسه است که کل فرایند یادگیری را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با چالش مواجه می‌کند. با توجه به اهمیت مفهوم سازگاری در مدرسه لازم است به عوامل همبسته آن پرداخته شود.

یکی از ویژگی‌های مثبت انسان که هم در رشد و تکامل او نقش مهمی دارد هم پایه و اساس روابط اجتماعی است، خوش‌بینی است. خوش‌بینی نیک‌انگاری درباره خداوند، فعل و انفعالات جهان و نیز پندار و گفتار و کردار انسان‌ها و خود است که موجب امید، نشاط، آرامش در زندگی و جامعه و سلامتی می‌شود (۶). خوش‌بینی از نگاه اسلامی رهاورد نوع نگاه ما به هستی و پدیده‌های پیرامون آن است و در حقیقت آینه‌ای است که در آن شیوه بینش و نگرش ما به آفرینش و آفریده‌های الهی دیده می‌شود؛ خوش‌بینی فقط داشتن نگرش مثبت به عالم خارج نیست، بلکه شامل خوش‌بینی به خود و باور و توانمندی‌ها و استعداد‌های خود و به مرحله شکوفایی رساندن آنها است (۷).

دین اسلام خوش‌بینانه‌ترین نگرش و نگاه به خدا، انسان، جهان هستی و زندگی را دارد. در منابع اسلامی سه مؤلفه شکل‌دهنده مفهوم خوش‌بینی نشان داده شده است: الف) توجه به جنبه‌های مثبت زندگی از جمله توجه به ویژگی‌های خداوند، زیبایی‌های جهان، توجه به امکانات و فرصت‌ها، استعداد و توانایی‌های خود، موفقیت‌های گذشته خود، توجه به صفات، رفتار و گفتار مثبت دیگران و توجه به اندیشه‌های مثبت و پیامد اعمال؛ ب) تفسیر مثبت رویدادها از جمله حکمت دانستن سختی‌ها، موقت دانستن مشکلات، قابل حل دانستن مشکلات، نقش خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها،

نشان‌دهنده خوش‌بینی اسلامی بیشتر است. ۱۵ کارشناس روان‌شناسی حوزوی در مطالعه نوری و سقایی‌بی‌روایی محتوایی آن را تأیید کرده و روایی همگرای آن را از طریق بررسی رابطه آن با آزمون خوش‌بینی سرشتی بررسی نموده‌اند و ضریب همبستگی ۰/۴۳ به دست آمده است. همچنین پایایی به‌روش آلفای کرونباخ در دو مطالعه به‌ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۲ به دست آمده است (۲۱). در مطالعه حاضر پایایی به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

ب) پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی: چادویک^۲ و همکاران این پرسش‌نامه ۱۵ سؤالی را در سال ۲۰۰۸ تهیه کرده‌اند؛ که سه عامل درگیری با افکار (سؤالات ۲، ۳، ۶، ۸، ۱۳ و ۱۵)، پذیرش (سؤالات ۴، ۷، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و آگاهی از فکر (سؤالات ۱، ۵، ۹ و ۴) را در یک مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرتی از صفر (به‌شدت موافقم) تا ۶ (به‌شدت مخالفم) می‌سنجد. دامنه نمرات بین ۰-۹۰ است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بالاتر است و برعکس. در مطالعه چادویک و همکاران، روایی محتوایی تأیید و پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت عادی ۰/۸۹ و در گروه بالینی ۰/۸۲ به دست آمده است (۲۲). در مطالعه فروغی و همکاران، روایی به‌روش تحلیل عاملی اکتشافی و روایی همگرا تأیید و پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ برای درگیری با افکار، پذیرش، آگاهی از فکر و پایایی کل به‌ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۹، ۰/۶۲ و ۰/۷۶ به دست آمده است (۲۳). در پژوهش حاضر پایایی کل به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

ج) پرسش‌نامه سازگاری در مدرسه: کلارک^۳ و همکاران این پرسش‌نامه ۱۵ سؤالی را در سال ۱۹۸۲ طراحی کرده‌اند که شیوه نمره‌گذاری آن بر مبنای مقیاس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از کاملاً موافقم نمره ۴ تا کاملاً مخالفم نمره ۱ است. دامنه نمرات بین ۶۰-۱۵ است که هر چه نمره کلی این آزمون بالاتر باشد، نشان‌دهنده میزان سازگاری بالای دانش‌آموزان است. همچنین سؤالات شماره ۲، ۴، ۵، ۶، ۸، ۱۲، ۱۴ و ۱۵ به‌شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش کلارک و همکاران روایی محتوایی این پرسش‌نامه بسیار مطلوب و میزان پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ گزارش شده است (۲۴). در پژوهش صدوقی، روایی سازه با روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است (۲۵). در پژوهش

داشته باشد. مطالعه حاضر با هدف نقش خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال بود که آیا خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان نقش دارند؟

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در مرحله اجرا پژوهشگر بعد از دریافت کد اخلاق و با کسب اجازه از آموزش و پرورش به مدارس متوسطه مراجعه نمود و با دانش‌آموزان مدارس ارتباط برقرار کرد و پیش از توزیع پرسش‌نامه‌ها، دلایل و هدف از انجام پژوهش را توضیح داد. در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله اصالت متون، صداقت، امانت‌داری، محرمانه‌بودن پرسش‌نامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است.

روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۰۳-۱۴۰۲ بودند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول تاباچینک و فیدل^۱ (یعنی $n \geq m + 100$) استفاده شد که در آن n حجم نمونه و m تعداد متغیرهای پیش‌بین است (۲۰). در این پژوهش با توجه به وجود شش متغیر پیش‌بین (خوش‌بینی اسلامی: سه بُعد، ذهن‌آگاهی: سه بُعد) حجم نمونه ۱۰۶ نفر برآورد شد. از آنجایی که معادله بالا حداقل حجم نمونه را محاسبه می‌کند، برای اطمینان از حجم نمونه و ریزش‌های احتمالی تعداد ۱۲۰ نفر به‌روش نمونه‌گیری دردسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه، قرار داشتن در مقطع متوسطه و نداشتن اختلالات روانی بر اساس پرونده مشاوره‌ای بود و ملاک‌های خروج تمایل نداشتن به همکاری و مخدوش‌بودن پرسش‌نامه‌ها بود که در مطالعه حاضر پرسش‌نامه ناقص و مخدوش وجود نداشت. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه‌های زیر بود:

الف) پرسش‌نامه خوش‌بینی اسلامی: نوری و سقایی‌بی‌روایی این پرسش‌نامه ۶۰ سؤالی را در سال ۱۳۸۸ طراحی کرده‌اند که سه مؤلفه شامل توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تفسیر مشکلات و رویدادها و انتظار مثبت را بر روی طیف لیکرتی از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۶) می‌سنجد و دامنه نمرات فرد بین ۳۶۰-۶۰ است. نمره بالاتر

^۲ Chadwick

^۳ Clark

^۱ Tabachnick and Fidell

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

حاضر پایایی به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱) یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی با سازگاری در مدرسه

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱- درگیری با افکار									
۲- پذیرش	۰/۵۹۸**								
۳- آگاهی از فکر	۰/۶۲۱**	۰/۶۶۸**							
۴- ذهن‌آگاهی	۰/۸۴۷**	۰/۸۷۶**	۰/۸۸۰**						
۵- جنبه‌های مثبت زندگی	۰/۵۳۴**	۰/۷۱۸**	۰/۶۲۴**	۰/۷۲۳**					
۶- تفسیر مشکلات و رویدادها	۰/۳۴۰**	۰/۳۰۲**	۰/۳۰۲**	۰/۳۶۲**	۰/۳۳۰**				
۷- انتظار مثبت	۰/۶۳۹**	۰/۶۳۱**	۰/۵۸۴**	۰/۷۱۲**	۰/۶۴۶**	۰/۳۱۷**			
۸- خوش‌بینی اسلامی	۰/۶۴۱**	۰/۶۸۰**	۰/۶۲۶**	۰/۷۴۸**	۰/۷۹۲**	۰/۷۲۲**	۰/۸۴۳**		
۹- سازگاری در مدرسه	۰/۵۶۴**	۰/۶۱۹**	۰/۵۸۰**	۰/۶۷۸**	۰/۴۹۴**	۰/۳۴۴**	۰/۵۱۷**	۰/۵۷۱**	
میانگین	۲۷/۹۰	۲۱/۵۸	۱۶/۸۵	۶۶/۳۲	۴۷/۷۱	۴۴/۰۸	۴۹/۳۸	۱۴۱/۱۷	۳۶/۸۲
انحراف معیار	۳/۳۷۶	۳/۶۴۰	۳/۴۹۹	۹/۱۲۴	۶/۰۵۳	۸/۵۷۱	۹/۰۵۴	۱۸/۶۱۰	۵/۶۱۲

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

۰/۰۱ معنی‌دار بود و نشان می‌دهد خوش‌بینی اسلامی می‌تواند تغییرات مربوط به سازگاری در مدرسه را به‌خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی ارائه‌شده است. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۷۱ به دست آمد که نشان می‌دهد مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی، ۳۳/۵٪ از واریانس سازگاری در مدرسه را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استانداردشده برای جنبه‌های مثبت زندگی « $P < 0/05$ و $\beta = 0/238$ »، تفسیر مشکلات و رویدادها « $P < 0/05$ و $\beta = 0/168$ » و انتظار مثبت « $P < 0/01$ » و « $\beta = 0/310$ » بود. بنابراین، می‌توان گفت مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی به‌شکل مثبت و معنی‌داری سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۱، ضریب همبستگی بین خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی با سازگاری در مدرسه مثبت و معنی‌دار بود ($P < 0/01$)؛ که این نشان می‌دهد بین خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی با سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان ارتباط مستقیم وجود داشت.

به‌منظور پیش‌بینی سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان از طریق خوش‌بینی اسلامی، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین واتسون^۱ استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۶۷۴) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشت، می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها 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 به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه همخطی چندگانه مشاهده نشد.

در جدول ۲ مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۱۹/۵۰۵ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از

^۱) Durbin Watson Test

جدول ۲) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی سازگاری در مدرسه از طریق خوش‌بینی اسلامی

الگو	B	SE	Beta	t	سطح معنی‌داری	R	مجذور R تعدیل‌شده	F	سطح معنی‌داری
ثابت	۱۱/۹۷۴	۳/۵۶۳		۳/۳۶۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹	۰/۳۳۵	۱۹/۵۰۵	۰/۰۱
جنبه‌های مثبت زندگی	۰/۲۲۱	۰/۰۹۳	۰/۲۳۸	۲/۳۶۳	۰/۰۲۰				
تفسیر مشکلات و رویدادها	۰/۱۱۰	۰/۰۵۳	۰/۱۶۸	۲/۰۷۱	۰/۰۴۱				
انتظار مثبت	۰/۱۹۲	۰/۰۶۲	۰/۳۱۰	۳/۰۸۹	۰/۰۰۳				

۰/۰۱ معنی‌دار بود و نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی می‌تواند تغییرات مربوط به سازگاری در مدرسه را به‌خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی ارائه‌شده است. مقدار مجذور R برابر با ۰/۴۶۳ به دست آمد که نشان می‌دهد مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی، ۴۶/۳٪ از واریانس سازگاری در مدرسه را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استانداردشده برای درگیری با افکار « $P < ۰/۰۵$ » و $\beta = ۰/۳۴۲$ و آگاهی از فکر « $P < ۰/۰۵$ » و $\beta = ۰/۲۱۰$ پذیرش « $P < ۰/۰۱$ » و بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی به‌شکل مثبت و معنی‌داری سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند.

به‌منظور پیش‌بینی سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان از طریق ذهن‌آگاهی، از آزمون رگرسیون چندگانه و برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین - واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۷۴۴) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشت، می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس استفاده شد که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه همخطی چندگانه مشاهده نشد. در جدول ۳ مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۳۳/۳۰۷ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از

جدول ۳) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی سازگاری در مدرسه از طریق ذهن‌آگاهی

الگو	B	SE	Beta	t	سطح معنی‌داری	R	مجذور R تعدیل‌شده	F	سطح معنی‌داری
ثابت	۹/۱۵۲	۳/۲۴۱		۲/۸۲۴	۰/۰۰۶	۰/۶۸۰	۰/۴۶۳	۳۳/۳۰۷	۰/۰۱
درگیری با افکار	۰/۳۸۰	۰/۱۵۲	۰/۲۲۹	۲/۵۰۲	۰/۰۱۴				
پذیرش	۰/۵۲۸	۰/۱۴۸	۰/۳۴۲	۳/۵۵۶	۰/۰۰۱				
آگاهی از فکر	۰/۳۳۶	۰/۱۵۸	۰/۲۱۰	۲/۱۳۱	۰/۰۳۵				

(۱۰). نتایج مطالعه حسنی و همکاران نشان می‌دهد که بین خوش‌بینی اسلامی با امنیت روانی طلبه‌ها رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (۹). یافته‌های مطالعه رادی و همکاران نیز نشان می‌دهد که خوش‌بینی اسلامی، افسردگی و سبک‌های مقابله‌دارای رابطه معنادار است و خوش‌بینی اسلامی و سبک‌های مقابله‌شخص خوبی برای پیش‌بینی افسردگی هستند. همچنین افراد دارای خوش‌بینی اسلامی کمتر دچار افسردگی می‌شوند و در برخورد با رویدادهای تنش‌زا از مقابله‌های مؤثر استفاده می‌کنند (۱۱).

در تبیین یافته فوق می‌توان گفت دین اسلام خوش‌بینانه‌ترین نگرش و نگاه به خدا، انسان، جهان هستی و زندگی را فراروی بشر قرار می‌دهد. خداوند متعال در آیات متعدد قرآن کریم انسان را به تفکر، تدبر و تعقل درباره

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی در سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان بود. یافته‌ها نشان داد همبستگی بین خوش‌بینی اسلامی با سازگاری در مدرسه مثبت و معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۱$) و مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی به‌شکل مثبت و معنی‌داری سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان را پیش‌بینی کردند. این یافته پژوهش با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است؛ برای نمونه یافته‌های پژوهش ژیان و ملکی‌ها نشان داده است که متون اسلامی با معرفی راهکارهای ایجاد و تقویت خوش‌بینی و تأکید بر اثرات مثبت آن و بر حذر داشتن از پیامدهای منفی بدبینی، انسان را به بهزیستی روان‌شناختی رهنمون می‌سازد

می‌تواند میانجی روابط بین تنظیم رفتاری هیجان با سازگاری تحصیلی باشد (۱۸). نتایج تحلیل مسیر مطالعه پورپاریزی و همکاران نشان داده است که ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم و معنادار با سازگاری تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان رابطه دارد (۱۷). در پژوهش خنجرخانی و عباسی نقش تعدیل‌گر ذهن‌آگاهی در رابطه بین استرس و سازگاری تحصیلی دانشجویان تأیید شده است (۱۹). مطالعه مترا^۱ و همکاران نیز نشان داده است که ذهن‌آگاهی به‌طور قابل‌توجهی سازگاری با دانشگاه را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند (۲۷).

در تبیین یافته فوق می‌توان گفت افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و تمایلات از وجوه مثبت ذهن‌آگاهی است که با هماهنگ‌کردن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی مثبت موجب بهبود قابلیت فردی برای فعالیت‌های انفرادی، اجتماعی و علاقه به این فعالیت‌ها می‌شود (۲۸). از طرفی، ذهن‌آگاهی کیفیتی از هوشیاری توصیف شده است که در توجه و آگاهی ریشه دارد و در موقعیت‌های پر استرس تحصیلی برای دانش‌آموز این امکان را مهیا می‌سازد که از نشخوارهای فکری مداوم خودداری کند و با مشکلات انطباقی خود به راحتی کنار آید (۲۹).

در تبیینی دیگر می‌توان گفت افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند، به احتمال بیشتری در زمان حال حضور دارند و نسبت به پدیده‌های درونی و بیرونی، هوشیار و آگاه‌اند؛ نگرشی غیرقضاوت‌گونه همراه با پذیرش نسبت به پدیده‌ها را در خود پرورش داده‌اند و به‌جای برخوردهای واکنشی و غیرسازگارانه به شیوه‌ای سازگارانه و کنشگرانه در برابر اتفاقات زندگی و تحصیلی مقابله می‌کنند؛ در نتیجه، سازگاری بیشتری در جنبه‌های مختلف زندگی به‌ویژه در امر تحصیل از خود نشان می‌دهند. به عبارتی دیگر می‌توان گفت دانش‌آموزان ذهن‌آگاه نگرشی غیرقضاوت‌گونه همراه با پذیرش نسبت به وقایع را در خود گسترش می‌دهند و به‌جای برخوردهای تند و غیرسازگارانه به شیوه‌ای سازگارانه در برابر وقایع تحصیلی برخورد می‌کنند؛ افراد با ذهن‌آگاهی بالا به‌جای واکنش‌های ترانه‌وار، به پردازش واقع‌بینانه‌تر رویدادها می‌پردازند و با توجه به اینکه آنان واقعیات درونی و بیرونی را بدون تحریف درک می‌کنند، حوادث را کمتر ناراحت‌کننده، پردازش می‌کنند و انعطاف‌پذیری بیشتری در برخورد با شرایط کسب می‌کنند (۳۰). از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی عامل مهمی در

نشانه‌های انفسی و آفاقی دعوت کرده است و از او می‌خواهد که به یادآوری و توجه به نعمت‌ها، زیبایی‌ها و شگفتی‌های جهان هستی بپردازد تا از این راه به مبدأ و خاستگاه این نعمت‌ها و زیبایی‌های وجودی پی ببرد، به او ایمان آورد، سر تسلیم و بندگی به درگاه پاکش بساید و شکرگزار نعمت‌های او باشد (۲۶). احساس سازگاری واقعی فقط در سایه خداپاوری حاصل می‌شود. انسان خداپاور پاره‌ای از رویدادها را از جانب خداوند برای آزمایش خویش می‌داند و برخی از آنها را محصول رفتارهای نابهنجار خویش در نظر می‌گیرد و در برابر رویدادهای نوع اول صبر و بردباری پیشه می‌کند و آنها را نردبان ترقی و تکامل مادی و معنوی خویش قرار می‌دهد؛ همچنین در برابر رویدادهای نوع دوم احساس پشیمانی و ندامت می‌کند و در صدد تلافی و جبران برمی‌آید. انسان مؤمن مشکلات و سختی‌ها را موقتی و قابل‌حل در نظر می‌گیرد و در همه حال به قدرت بی‌نهایت خداوند متعال متکی می‌شود و به او توکل می‌کند؛ همچنین با یادآوری، نیایش و توکل به خداوند بر تنش‌ها و ناسازگاری‌ها فائق می‌آید (۲۱).

در تبیینی دیگر می‌توان گفت از دیدگاه اسلامی خوش‌بین‌ها در پرتو نگاه توحیدی به عالم در همه جنبه‌های زندگی بهتر از بدبین‌ها عمل می‌کنند و از آنجایی که در همه پدیده‌ها و ارتباطات جنبه‌های از امکان کمال را در نظر می‌گیرند، معمولاً به موفقیت‌های بیشتری نائل می‌شوند و از فعالیت‌های اجتماعی لذت بیشتری می‌برند. انسان‌های خوش‌بین بر مبنای اندیشه اسلامی زندگی مادی انسان و جهان را در حال گذر و ناپایدار می‌دانند و رویدادهای این جهان را مقدمه و سازنده جهان جاودان اخروی تلقی می‌کنند که این نگرش رویکردی مثبت و امیدوارانه به آینده خویش و جهان اطراف در فرد ایجاد می‌کند؛ بنابراین خوش‌بینی از دیدگاه اسلام می‌تواند در بهبود سلامت و سازگاری فرد بسیار مؤثر باشد.

یافته‌ها نشان داد بین ذهن‌آگاهی با سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان ارتباط مستقیم وجود داشت؛ مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی به‌شکل مثبت و معنی‌داری سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان را پیش‌بینی کردند. از این یافته می‌توان برداشت کرد که با افزایش ذهن‌آگاهی، بر میزان سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان افزوده می‌شود. یافته به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است. برای نمونه نتایج مطالعه تقوی و همکاران نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی اثر مستقیم و مثبت بر سازگاری تحصیلی دارد و ذهن‌آگاهی

^۱) Mettler

تضاد منافع

مؤلفان مقاله تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش متن اصلی مقاله: مؤلف اول، راهنمایی و نظارت بر اجرای کار: مؤلف دوم و مشاور آماری و ویرایش نهایی محتوای مقاله: مؤلفان سوم و چهارم.

References

1. Feyzbakhsh Rankouhi F, Maleki Pirbazari M, Ashournejad F. The Mediating Role of Self-Esteem in the relationship between Parenting Styles and Educational Adjustment. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2024;12(11):193-202. (Full Text in Persian)
2. Shahkarami F, Naderi F, Bakhtiarpoor S. Investigating the Mediating Role of Academic Adjustment in the Relationship between Self-Constraint and IQ With Entrance Exam Performance In Students. *Journal of Research in Educational Systems*. 2022;16(58):35-46. (Full Text in Persian)
3. Molu NG, Korkutan M, Ceylan B, Aslan TK. The Relationship Between Family Communications and School Adjustment Levels of Male Adolescents Aged 14-19. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*. 2022;4(2):289-99.
4. Heydari-Lakeh Z, Naeimi E, Sheivandi K. School students' perception of family role in their academic adjustment with social distancing in the conditions of COVID-19 pandemic. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2021;10(3):11-20. (Full Text in Persian)
5. Moore BL. Rural African-American children's school adjustment: The roles of perceived caregiver and peer acceptance and caregiver monitoring: The University of Texas at Dallas; 2002.
6. Majidi H, Ghashghai M. Optimism from the Qur'an's and Imam Ali's Point of View in Nahj-al-balagheh. *Seraje Monir*. 2012;3(9):78-98. (Full Text in Persian)
7. Atashinsadaf MR. The Optimistic Lifestyle in Seligman's Viewpoint (A Case-study in the light of Islamic teachings). *Journal of Lifestyle*. 2017;3(1):127-44. (Full Text in Persian)
8. Noorpanah M, Jodeiri J, Bonyani MR. The relationship between Islamic optimism and heresy with Islamic marital satisfaction. *Islam and Psychological Research*. 2020;6(13):63-84. (Full Text in Persian)
9. Hassani RA, Ahmadi MR, Mir Darikvandi R. An Inquiry into the Relationship between Islamic

سازگاری است؛ به طوری که انعطاف‌پذیری را توانایی و تمایل انطباق با تغییرات زندگی که مستلزم درک منظرهای مختلف، توانایی سازگاری، گشوده‌بودن به موقعیت‌های جدید، تغییر دادن مسیر حرکت در صورت لزوم و تمایل به یادگیری و رشد تعریف کرده‌اند (۳۱)؛ بنابراین افزایش انعطاف‌پذیری شناختی موجب می‌شود که افراد در هنگام بحران‌ها و شرایط ناگوار رفتار انطباق‌آمیز مثبت نشان دهند.

محدودیت‌های پژوهش

با توجه به اینکه در پژوهش حاضر ابزار سنجش خودگزارشی بود، احتمال سوگیری در گزارش‌ها وجود دارد. همچنین مطالعه مقطعی اجازه استنباط روابط علی را نمی‌دهد.

پیشنهاد‌های پژوهش

در جهت محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به نقش متغیرهای جمعیت‌شناختی و نقش متغیرهای میانجی پرداخته شود. همچنین با فراهم کردن مداخلات درمانی مبتنی بر آموزش خوش‌بینی اسلامی و ذهن‌آگاهی می‌توان در جهت ارتقای سازگاری در مدرسه دانش‌آموزان اقدام نمود. علاوه‌براین، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از ابزارهای دیگر جمع‌آوری اطلاعات شامل مصاحبه هم استفاده شود.

قدردانی

از تمامی مسئولان و دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مطالعه، تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش از رساله دکتری مؤلف اول استخراج شده است و کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند با کد اخلاق [IR.IAU.BIRJAND.REC.1403.016](https://ir.iau.birjand.rec.1403.016) آن را تأیید کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان انجام شده است.

Optimism, Seligman's Learned Optimism and Mental Security. *Ravanshenasi Va Din*. 2012; 4(4):75-102. (Full Text in Persian)

10. Djian f, Malekiha M. The role of optimism in psychological well-being according to Islamic teachings and psychological studies. *Journal of Islamic Psychology*. 2022;7(15):69-87. (Full Text in Persian)

11. Radi H, Mashayekhi S, Noori N. An Inquiry into the Relationship of Islamic Optimism with the Depression and ways of Coping with the Stress among University Students. *Ravanshenasi Va Din*. 2013;6(1):24-44. (Full Text in Persian)

12. Daniel C, Daniel PA, Smyth H. The role of mindfulness in the management of projects: Potential opportunities in research and practice. *International Journal of Project Management*. 2022;40(7):849-64.

13. Tavares IM, Nobre PJ, Heiman JR, Rosen NO. Longitudinal associations between mindfulness and changes to body image in first-time parent couples. *Body Image*. 2023;44:187-96.

14. Hofmeyer A, Kennedy K, Taylor R. Contesting the term 'compassion fatigue': Integrating findings from social neuroscience and self-care research. *Collegian*. 2020;27(2):232-7.

15. Pasyar S, Baghooli H, Barzegar M, Sohrabi N. Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Negative Feedback, Health Anxiety, Psychological Well-Being, and Body Image in Women Undergoing Mastectomy. *Psychological Achievements*. 2023;30(1):285-314.

16. Bennett BL, Latner JD. Mindful eating, intuitive eating, and the loss of control over eating. *Eating behaviors*. 2022;47:101680.

17. Porparizi M, Towhidi A, Khezri Moghadam N. The Effect of Mindfulness on Academic Achievement, and Academic Adjustment: The Mediation Role of Academic Self-concept. *Positive Psychology Research*. 2018;4(3):29-44. (Full Text in Persian)

18. Taghavi H, Ebadi M, Kazemi S. Designing and Testing a Causal Model of Academic Adjustment Based on Behavioral Emotion Regulation with the Mediating Role of Mindfulness in Orphan and Poorly Supervised Students: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2021;20(9):973-88. (Full Text in Persian)

19. Khanjarkhani M, Abbasi M. The Moderating Role of Mindfulness on the Relationship between Stress and Academic Adjustment in College Student. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2017;14(28):83-104. (Full Text in Persian)

20. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics: pearson Boston, MA; 2013.

21. Noori N, Saghaye beriya. Investigating the relationship between natural optimism and optimism from an Islamic perspective with life satisfaction. *Ravanshenasi Va Din*. 2010;2(3):29-45. (Full Text in Persian)

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.

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;11(2):32-9. (Full Text in Persian)

24. Clark SN, Clark DC. School structure: Does it make any difference? *The Journal of Early Adolescence*. 1982;2(3):241-6.

25. Sadoughi M. The Relationship between Academic Self-Efficacy, Academic Resilience, Academic Adjustment, and Academic Performance among Medical Students. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences*. 2018;11(2):7-14. (Full Text in Persian)

26. Khakpoor R. optimism and pessimism from perspective of quran and psychology. 2017;1(2):35-46. (Full Text in Persian)

27. Mettler J, Carsley D, Joly M, Heath NL. Dispositional mindfulness and adjustment to university. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. 2019;21(1):38-52.

28. Chambers R, Gullone E, Allen NB. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*. 2009;29(6):560-72.

29. Ghasemi Jobaneh R, Mousavi SV, Zanipoor A, Hoseini Seddigh MA. The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic Procrastination of Students. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences*. 2016;9(2):134-41.

30. Moore A, Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*. 2009;18(1):176-86.

31. Akbarzadeh S, Zahrakar K. The Prediction of Marital Adjustment based on Cognitive Flexibility and Self-Compassion in Couples. *Journal of Psychology new Ideas*. 2022;12(16):1-16. (Full Text in Persian)