

«زن و مطالعات خانواده»

سال هفدهم - شماره شصت و دوم، زمستان ۱۴۰۲

ص ص: ۱۴۵-۱۶۱

اثربخشی آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر  
نشخوار ذهنی در دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین

رقیه مهربان<sup>۱</sup>

سیدداود حسینی نسب<sup>۲</sup>

مرضیه علیوندی وفا<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۸/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۹/۳۰

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی مقایسه‌ای اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش تنظیم هیجان بر نشخوار ذهنی دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین در دوره اول متوسطه شهر تبریز بود. طرح تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین در دوره اول متوسطه شهر تبریز تشکیل می‌داد و از میان آن‌ها ۷۵ نفر به عنوان نمونه پژوهشی به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و به طور تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها عبارت بودند از: مقیاس نشخوار ذهنی نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۰). بسته آموزش تنظیم هیجان در یک گروه آزمایشی و بسته آموزش ذهن آگاهی در گروه آزمایشی دیگر اجرا شد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. فرضیه‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس یک راهه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها حاکی از آن بود که اثربخشی هر دو روش آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی تأیید شد، ولی بین اثربخشی این دو روش تفاوت معناداری در دو گروه مشاهده نشد. با

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز- ایران

Email: [rogy.mehry@gmail.com](mailto:rogy.mehry@gmail.com)

۲. استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز- ایران (نویسنده مسئول)

Email: [d.hosseininasab@iaut.ac.ir](mailto:d.hosseininasab@iaut.ac.ir)

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز- ایران

Email: [Dr.vafa.a@gmail.com](mailto:Dr.vafa.a@gmail.com)

توجه به نتایج این پژوهش استفاده از روشهای آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی می‌تواند در کاهش نشخوار ذهنی و دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی پایین مؤثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش ذهن آگاهی؛ آموزش تنظیم هیجان؛ نشخوار ذهنی.

#### مقدمه

عملکرد تحصیلی نقش مهمی در موفقیت آتی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (اولوفمی، آددیرن و اوددیرن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). تحقیقات مربوط به عملکرد تحصیلی خاطر نشان ساختند که دانش‌آموزانی با عملکرد تحصیلی بسیار خوب به طور معنی‌داری دارای سطوح بالاتر تنظیم هیجان نیز هستند (وان در امبسی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). این امر تا حدی بدان علت است که دانش‌آموزانی با عملکرد تحصیلی بسیار خوب، راهبردها و توانایی‌های یادگیری را برای مقابله با امتحانات توسعه دادند، در حالی که دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی پایین، انتظارات غیرواقع‌بینانه دارند که ممکن است موجب افزایش اضطراب بیشتر موقع امتحان دادن شود (لیو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس گزارش آمار رسمی ۲۵ درصد از دانش‌آموزان در مقطع متوسطه با افت تحصیلی مواجه می‌شوند (توده رنجبر و عراقی، ۱۳۹۷) و این آمار نشانگر لزوم توجه به عملکرد تحصیلی پایین در بین دانش‌آموزان می‌باشد.

#### مبانی نظری و پیشینه پژوهش

یکی از مفاهیم مورد بحث و اثر گذار بر دانش‌آموزان نوجوان نشخوار ذهنی می‌باشد. نشخوار ذهنی طبق نظر نولن-هوکسما<sup>۴</sup> مجموعه‌ای از افکار منفعلانه به حساب می‌آید که جنبه تکراری دارد و بر علل و نتایج علائم متمرکز هستند و مانع حل سازش یافتگی شده و افکار منفی را افزایش می‌دهند (جورج<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). این ویژگی ذهنی یک پاسخ نسبتاً رایج به خلق منفی است و محتوای نشخوار ممکن است هم کلامی و هم تصویری باشد (پاپاگوریو و ولز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). نشخوار ذهنی با پیامدهای نامطلوبی از جمله خلق پایین و احساس نومیدی و افسردگی در افراد در

۱. Olufemi, Adediran, & Oyediran

۲. Von der Embse

۳. Liu

۴. Nolen-Hoeksema

۵. Jorj

۶. Papageorgiou & Wells

ارتباط است، لذا بایستی به دنبال راه‌هایی برای غلبه بر آن در دوران نوجوان بود (اسکات و بولن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷).

از جمله مداخلاتی که اثر بخشی آن بر متغیرهای مختلف در دانش آموزان بررسی شده، آموزش ذهن آگاهی می‌باشد. ذهن آگاهی معمولاً سبک مراقبه‌ای است که ریشه در بودیسم دارد (باثر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). آموزش ذهن آگاهی اصولاً شامل پذیرش لحظه حال با توجه عمدی و آگاهی غیر قضاوتگر است (یوان<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). وقتی افراد از نگرش غیر قضاوتگر برای تمرکز بر واقعیت فعلی استفاده می‌کنند، رفتارهای برونی‌سازی و درونی‌سازی‌شان در مواجهه با شرایط نامطلوب و استرس کاهش می‌یابد (تامپسون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱؛ لو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). از این رو، تحقیقات نشان دادند که مداخلات مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی تاثیر مثبتی بر نوجوانان دارد (مک<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی می‌تواند فعالیت مغزی مرتبط با هیجانها به میزان مشخصی اثر گذاشته و موجب تقویت هیجانهای مثبت و بهبود سلامت روان شود (لوین<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

از سویی دیگر، در پژوهش حاضر تاثیر آموزش تنظیم هیجان نیز مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. طبق تعریف اولیه که گراس در سال ۱۹۹۸ ارائه کرده است، تنظیم هیجان یعنی فرآیندی که با آن افراد بر ماهیت هیجان‌هایی که دارند، زمان داشتن آن هیجانها، چگونگی تجربه و ابراز آنها تاثیر می‌گذارند. تنظیم هیجان، فرآیند مدیریت هوشیارانه و تغییر هیجان‌های افراد است و رابطه تنگاتنگی نیز با سلامت روان دارد (لیو و همکاران، ۲۰۲۱).

نظریه‌های یادگیری تعامل بین فرآیندهای شناختی و هیجانی را در بحث‌های مربوط به ماهیت اجتماعی تنظیم هیجان شناسایی کردند (بختیار و همکاران، ۲۰۱۸؛ لاکوویسکی<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰؛ هادوین<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) و بحث می‌کنند که حالات هیجانی دانش آموزان می‌تواند به عنوان شرایطی عمل کند که مستلزم تنظیم شدن به منظور ادامه یادگیری موفقیت‌آمیز است (بختیار و همکاران، ۲۰۱۸). تا به حال،

۱. Schut & Boelen

۲. Baer

۳. Yuan

۴. Thompson

۵. Lu

۶. Mak

۷. Levin

۸. Lobczowski

۹. Hadwin

شواهد تجربی نشانگر ارتباط بین شرایط هیجانی دانش‌آموزان و تنظیم هیجان فعال شده آنها در سطح گروه در بافت همچنان نادر است (مانتی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). برخی متخصصان به کاربرد فنون ذهن آگاهی و کاربرد آنها در مشکلات و اختلالات کودکان و نوجوانان علاقمند شده‌اند (زارع و همکاران، ۱۳۹۷؛ بلاث و آیزن-لور-مور<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷) و اثربخشی این روش مداخله‌ای را در بین نوجوانان دبیرستانی نشان دادند (هوت<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ کارینگ و بیلمن<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱؛ حسینی و منشئی، ۱۳۹۷). پژوهش رحمتی و غفاری (۱۳۹۴) نشان داد ذهن آگاهی بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار هستند. پارمنتیر<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۹)؛ فلسفی و دشت بزرگی (۱۳۹۸)؛ یو (۲۰۱۷) و پرزا، براکاک، پی نت، سانتانا و پرز<sup>۶</sup> (۲۰۱۷)، در تحقیق خود تاثیر ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی را تایید کردند. تحقیق برمال، صالحی و طیبی (۱۳۹۷) نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار ذهنی دانش‌آموزان دختر مؤثر است. مرادی و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیق خود نشان دادند آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس یک روش مؤثر در هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی دانش‌آموزان است. برندی و همکاران (۲۰۱۷) اثربخشی آموزش ذهن آگاهی را بر شناخت، عملکرد تحصیلی، رفتار و عملکرد اجتماعی هیجانی دانش‌آموزان تایید کردند.

تاکنون محققان متعددی تأثیر آموزش تنظیم هیجان را بر نمونه دانش‌آموزان بررسی کرده‌اند. به‌عنوان نمونه، کرمی، شریفی، نیک‌خواه و غضنفری (۱۳۹۷)؛ زوزاما، فیول-ونی، رومن ژوان و باله<sup>۷</sup> (۲۰۲۰) اثربخشی آن را بر نشخوار ذهنی نشان دادند. با توجه به یافته‌های محققانی همچون عزیزپور (۱۳۹۶)؛ متو<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۷) در مورد اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در بین دانش‌آموزان نوجوان، همینطور تحقیق ایزوهاتالا<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۷)؛ زوزاما و همکاران (۲۰۲۰)، مولترچ<sup>۱۰</sup> (۲۰۲۱) و لیو و همکاران (۲۰۲۱) در مورد اثربخشی تنظیم

۱. Manty

۲. Bluth & Eisenlohr-Moul

۳. Hut

۴. Karing & Beelmann

۵. Parmentier

۶. Pereza, Barracac, Peñate, Santana & Pereze

۷. Zuzama, Fiol-Veny, Roman-Juan & Balle

۸. Matthew

۹. Isohatala

۱۰. Moltrecht

هیجان بر نوجوانان که می‌تواند به ارتقای سطح عملکرد تحصیلی فراگیران در مدرسه بی‌انجامد، لذا می‌توان پیش‌بینی کرد که تقویت میزان تنظیم هیجان و نیز آموزش ذهن آگاهی به دانش‌آموزان می‌تواند به افراد با عملکرد تحصیلی پایین نیز یاری رساند. از این‌رو، این تحقیق نیز به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین تأثیر آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی دانش‌آموزان دختر دارای عملکرد پایین در دوره اول دبیرستان شهر تبریز تفاوت وجود دارد؟

### روش‌شناسی پژوهش

روش این تحقیق، آزمایشی، از نوع پیش-آزمون، پس-آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین شاغل به تحصیل در دوره اول متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تشکیل می‌دهند. نمونه‌گیری از بین افراد دارای معدل پایین در ترم قبل (خرداد ۱۴۰۰) به صورت تصادفی خوشه‌ای صورت گرفت. به این ترتیب که ابتدا از بین نواحی پنجگانه آموزش و پرورش شهر تبریز، ابتدا یک ناحیه با پایین‌ترین عملکرد تحصیلی انتخاب و سپس از بین مدارس آن ناحیه، ۲۰ مدرسه دولتی و ۳۴ مدرسه غیر دولتی، سه مدرسه با کمترین عملکرد تحصیلی به عنوان نمونه آماری برگزیده شد. از این میان ۷۵ دانش‌آموز انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی و یک گروه کنترل (۲۵ نفر در هر گروه) قرار گرفتند. در پژوهش حاضر، در مرحله اول هر سه گروه تحت آزمون (پیش‌آزمون) قرار گرفتند (پرسشنامه نشخوار ذهنی). در مرحله بعد دو گروه آزمایشی در معرض آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی قرار گرفته؛ در حالی که گروه کنترل تحت هیچ آزمایشی قرار نگرفتند. پس از آموزش‌های یاد شده مجدداً افراد هر سه گروه تحت آزمون (پس‌آزمون) قرار گرفتند.

ابزارهای اندازه‌گیری تحقیق عبارتند از:

**پرسشنامه نشخوار ذهنی:** این پرسشنامه توسط نولن-هوکسما و مورو در سال ۱۹۹۰ ساخته شد و چهار سبک متفاوت واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. مقیاس سبک‌هایی پاسخ از دو مقیاس پاسخهای نشخواری و مقیاس پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس تشکیل شده است. مقیاس پاسخ‌های نشخوار ذهنی ۲۲ آیتم دارد که از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود هر کدام را در مقیاسی درجه بندی کنند. طریقه نمره گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت چهار گزینه‌ای (صفر تا سه) است. بازه نمره‌های این مقیاس بین صفر الی ۶۶ است که

نمره ۳۳ نقطه برش مقیاس است و نمره‌های کمتر از ۳۳ نشاندهنده نشخوار فکری پائین و نمره‌های بیشتر از آن نشاندهنده نشخوار ذهنی بالا است. بر پایه شواهد تجربی، این مقیاس اعتبار بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش‌های مختلفی نشان داده اند که همبستگی بازآزمایی برای پاسخهای مقیاس نشخوار ذهنی ۰/۶۷ است. این پرسشنامه توسط باقری نژاد و همکاران (۱۳۸۹) به فارسی ترجمه و روایی یابی شده است. رابطه بین نمرات این پرسشنامه و نمرات افسردگی و اضطراب در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی ۰/۶۳ به دست آمد. ضریب اعتبار آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه تیموری و همکاران ۰/۸۸ گزارش شده است (نقل از هوشی و همکاران، ۱۳۹۹).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها در این تحقیق تحلیل کوواریانس یک راهه به کمک نرم افزار SPSS بود.

#### جلسات آموزشی تنظیم هیجان

جلسه اول	آشنایی و برقراری ارتباط اعضا با یکدیگر
جلسه دوم	انتخاب موقعیت، ارائه آموزش هیجانی، گفتگو در مورد چستی هیجان، ارائه کارت یادداشت روزانه حالتهای هیجانی، ارائه تکلیف خانگی
جلسه سوم	انتخاب موقعیت، ارزیابی میزان آسیب پذیری هیجانی و مهارت‌های هیجانی اعضا
جلسه چهارم	اصلاح موقعیت، ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان
جلسه پنجم	گسترش توجه
جلسه ششم	ارزیابی شناختی، تغییر ارزیابی‌های شناختی
جلسه هفتم	تعدیل پاسخ، تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان
جلسه هشتم	ارزیابی و کاربرد، ارزیابی مجدد و برنامه ریزی برای کاربرد آموزش‌ها

#### ب) خلاصه بسته ذهن آگاهی

جلسه اول	اجرای پیش آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم سازی مشکل
جلسه دوم	اجرای تن آرامی برای ۱۴ گروه مختلف از عضلات بدن
جلسه سوم	تن آرامی برای ۶ گروه مختلف از عضلات بدن، ارائه تکلیف خانگی
جلسه چهارم	آموزش ذهن آگاهی تنفس در چهار مرحله، ارائه تکلیف خانگی
جلسه پنجم	آموزش تکنیک پوشش بدن در چهار مرحله؛ ارائه تکلیف خانگی
جلسه ششم	تمرین القای فکر منفی و سپس فکر مثبت در سه مرحله
جلسه هفتم	تمرین تکنیک پوشش بدن در دو مرحله، ارائه تکلیف خانگی
جلسه هشتم	اجرای پس آزمون

## یافته‌های پژوهش

بررسی پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک به صورت زیر انجام گرفت: (۱) نرمال بودن توزیع داده‌ها؛ با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۱</sup>، (۲) آزمون استقلال متغیرهای پیش آزمون به کمک روش تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا)، (۳) آزمون همگنی شیب خط رگرسیون، (۴) همگنی ماتریس واریانس و کوواریانس‌های متغیر وابسته در گروه‌ها، (۵) آزمون برابری واریانس‌های خطا.

فرضیه تحقیق: اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی دانش‌آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین در دوره اول متوسطه شهر تبریز با هم تفاوت دارد. نتایج آزمون کوواریانس یک‌راهه به منظور مقایسه میانگین‌های نشخوار ذهنی دو گروه در پس آزمون در جدول زیر ارائه شده است:

## جدول ۱: نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در

## آزمون اثر متغیر مستقل بر نشخوار ذهنی

متغیر وابسته: نشخوار ذهنی	میانگین مجزورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجزورات خطا	F	سطح معناداری	$\eta^2$
پیش آزمون	۵۹/۰۷	۱	۵۹/۰۷	۰/۴۹۸	۰/۴۸۴	۰/۰۱۰
گروه	۱۰۷/۸۵	۱	۱۰۷/۸۵	۰/۹۰۹	۰/۳۴۵	۰/۰۱۹
خطا	۵۵۷۹/۱۶	۴۷	۱۱۸/۷۰			

بر اساس نتایج جدول فوق (۱) میزان اثربخشی اجرای متغیرهای مستقل یعنی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی و تنظیم هیجان، بر متغیر نشخوار ذهنی ( $P > ۰/۰۵$ )،  $F(۱ و ۴۷) = ۰/۹۰۹$  همسان بوده است. در جدول ۲ میانگین‌های اصلاح شده نشخوار ذهنی گزارش شده است.

## جدول ۲: میانگین‌های اصلاح شده نشخوار ذهنی در گروه‌ها

گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی داری
ذهن آگاهی	۳۷/۵۹	۲/۹۳	۲/۱۷	۰/۳۴۵
تنظیم هیجان	۴۰/۵۲			

طبق نتایج جدول ۲ میانگین گروه آزمایش ذهن آگاهی در نشخوار ذهنی برابر  $۳۷/۵۹$  و میانگین گروه تنظیم هیجان برابر  $۴۰/۵۲$  است. تفاوت میانگین بین این

دو گروه ۲/۹۳ واحد است که در سطح ۰/۰۵ معنی دار نیست. بنابراین می توان گفت که میانگین گروه‌های آزمایش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان در نشخوار ذهنی تفاوت معناداری با یک دیگر ندارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

در مورد بررسی تفاوت اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی، یافته‌ها حاکی از آن بود که میزان اثربخشی این روش‌ها در کاهش نشخوار ذهنی همسان بوده است. یافته پژوهشی تحقیق حاضر از این لحاظ با نتایج پژوهش‌های برمالم و همکاران (۱۳۹۷)؛ پتروچی و اوتاوینی<sup>۱</sup> (۲۰۱۶)؛ تاکب، تاکاهاشی، و ساتو<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) و پیترز، اسمارت و آیزنلوهر-مول<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۵) همسو و همخوان است. کورتیزول هورمون مرتبط با تنظیم هیجان و پردازش توجهی است که طبق تحقیقات انجام یافته تحت تاثیر تمرین‌های ذهن آگاهی سطح آن تغییر می‌یابد (جنش<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). لذا، ذهن آگاهی با به کارگیری مکانیسم‌های عصبی، بخش‌های مختلف مغزی (قشری و زیر قشری) کارکردهای شناختی و هیجانی را تنظیم می‌کند و آموزش ذهن آگاهی کمک می‌کند تا افکار غیر سودمند و عوامل راه اندازی آن شناسایی شوند و با توقف فکری درباره رویدادهای منفی و پیامدهای آن در جهت کاهش نشخوار ذهنی مؤثر است (استافین و کاسمن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی به عنوان سپری در مقابل گرایش در به کارگرفتن الگوی تفکر منفی است در برابر نشخوار ذهنی می‌تواند به کاهش نشخوار ذهنی کمک کند (تاملینسون<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

طبق نظر بوردر، ایرلی‌واین و جاجودیا<sup>۷</sup> (۲۰۱۰)، توجه به لحظه حال با چرخه افکار تجربه شده در نشخوار ذهنی در تقابل است. این توجه عمدی به اینجا و اکنون نیازمند انعطاف‌پذیری شناختی است، چون در هر زمان معینی چیزهای بسیار زیادی وجود دارد که باید از آنها آگاه شد؛ برعکس، نشخوار ذهنی با انعطاف‌پذیری کمتر در ارتباط است. این نقص در انعطاف‌پذیری، رها شدن از این نوع سبک تفکر را به

۱. Petrocchi & Ottaviani

۲. Takebe, Takahashi, & Sato

۳. Peters, Smart, Eisenlohr-Moul

۴. Jentsch

۵. Ostafin & Kassman

۶. Tomlinson

۷. Borders, Earleywine, & Jajodia



تنهایی برای افراد دارای سبک نشخوار ذهنی دشوار می‌سازد (فیلیپوت و بروتوکس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). آموزش تنظیم هیجان نیز با ارتقای بازسازی هیجانی، کاهش پردازش خودارجاعی منفی و افزایش توانایی انجام رفتارهای هدفمند؛ در کاهش نشخوار ذهنی دانش‌آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین تأثیر می‌گذارد. تنظیم هیجان به معنای تلاش افراد برای اثر گذاشتن روی تجربه و چگونگی ابراز آن و شدت فرایندهای رفتاری و تجربی هیجان است، تنظیم هیجان به طور اتوماتیک یا کنترل شده، و از طریق استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان صورت می‌گیرد. در این زمینه نشخوار ذهنی راهبردی اجتنابی برای مقابله با هیجان‌ها و افکار منفی تلقی می‌شود که در این راستا تنظیم هیجان از طریق تغییر ساختار شناختی افراد درباره ماهیت و معایب نشخوار فکری، به کاهش آن کمک می‌کند. تحقیقات نشان دادند که سرکوب هیجان هنگام مواجهه با رویداد استرس‌زا باعث پدید آوردن نشخوار فکری پس از آن رویداد می‌شود، در واقع استفاده از راهبردهای سرکوب هیجان موجب فراوانی افکار و ناکامی فرد در کنترل افکار خود خواهد شد (کرمی و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین هر دو روش در کاهش نشخوار ذهنی به صورت مطلوبی عمل می‌کنند و تفاوت معناداری در اثربخشی دو روش مشاهده نمی‌شود. به طور کلی با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر نتیجه‌گیری می‌شود که روش‌های مداخله آموزش ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان بر دانش‌آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین مؤثر می‌باشد. لذا می‌توان از هر دو روش مداخله آموزش تنظیم هیجان و نیز آموزش ذهن‌آگاهی بر روی نمونه دانش‌آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین به منظور کاهش نشخوار ذهنی آنها استفاده کرد.

بایستی متذکر شد که این تحقیق نیز همچون هر تحقیقی با محدودیت‌هایی از نظر اعتبار درونی و بیرونی مواجه بود که می‌توان موارد زیر را برشمرد: به دلیل ماهیت طرح پژوهش حاضر (نیمه آزمایشی) که در دانش‌آموزان دختر اجرا شد، امکان تصادفی ساختن کامل وجود نداشت، بنابراین در تعمیم نتایج تحقیق به جامعه‌های آماری دیگر (یعنی دانش‌آموزان دارای عملکرد پایین سایر شهرها) محدودیت وجود دارد و در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. با توجه به اینکه طرح پژوهش حاضر از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون/پس‌آزمون بود، امکان دارد تأثیرات پیشینه یا تاریخ (تحصیل در ناحیه یک شهر تبریز)، پیش‌آزمون (تجربه کسب شده در پیش‌آزمون) و بازگشت آماری اعتبار درونی تحقیق را تحت تأثیر قرار دهند. از آنجا که نمونه مورد مطالعه شامل دانش‌آموزان دختر شهر تبریز بوده است، تفاوت‌های

۱. Philippot & Brutoux,

جنسیتی و فرهنگی، تعمیم پذیری نتایج را برای دانش‌آموزان پسر و فرهنگ‌ها و خرده فرهنگ‌های دیگر محدود می‌کند. اجرای این پژوهش در دوران کرونا از جمله محدودیت‌های دیگر این تحقیق بود و جمع‌آوری قسمتی از داده‌ها به صورت مجازی و آنلاین اجرا شد، بنابراین در تعمیم نتایج به دوران پساکرونا باید احتیاط کرد.

در پایان، با توجه به نتایج حاصله پیشنهاد می‌شود مشاوران و روان‌شناسان تربیتی مدارس بروشورهای آموزشی را در این زمینه تهیه کرده و در اختیار این دانش‌آموزان قرار دهند. با توجه به نتایج بدست آمده پیشنهاد می‌شود که آموزش‌هایی در زمینه ذهن آگاهی و تنظیم هیجان از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای افزایش آگاهی معلمان، کادر مدرسه و والدین دانش‌آموزان در مورد نقش هیجان‌ها و ذهن آگاهی بهبود رفتار تحصیلی توسط متخصصان حوزه روان‌شناسی تربیتی و مشاوران مدارس در مدارس متوسطه ارائه شود. با توجه به تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار ذهنی پیشنهاد می‌شود آموزش‌های ذهن آگاهی براساس برنامه آموزش کابات-زین یا براساس پروتکل‌های دیگر به منظور کمک به کاهش سطح نشخوار ذهنی دانش‌آموزان دختر در دبیرستانها اجرا شود. علی‌الخصوص در دوران کنونی کرونا که دانش‌آموزان با مشکلات جدی از نظر هیجانی و تحصیلی مواجه شدند، اجرای چنین آموزش‌هایی حتی به صورت مجازی می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود. پیشنهاد می‌شود مشابه این تحقیق بر روی نمونه دانش‌آموزان پسر نیز انجام شود. مقایسه نتایج بدست آمده از نمونه پسران با نتایج تحقیق حاضر می‌تواند به شناخت بیشتر متغیرهای پژوهشی حاضر مؤثر باشد. پیشنهاد می‌شود تحقیق بر روی سایر دوره‌های تحصیلی به ویژه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه، دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان و دانشجویان نیز انجام شود.

#### منابع:

- Azizpour, T. (2017). Examining training mindfulness on decreased female students. International conference of culture, mental and education pathology. [in Persian].
- Baer, RA. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Curr Opin Psychol*, 28, 42-8. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.10.015>.
- Bagerinezhad, M., Salehi Dadardi, J., & Tabatabayi, M. (2010). Relationship among mental rumination with depression and anxiety in sample of Iranian University students. *Educational and psychology studies*, 11(1), 21-38. [in Persian].

- Bakhtiar, A., Webster, E. A., & Hadwin, A. F. (2018). Regulation and socio-emotional interactions in a positive and a negative group climate. *Metacognition and Learning*, 13(1), 57–90. <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9178-x>.
- Bernal, F., Salehi, J., & Tabibi, Z. (2018). Effectiveness of training mindfulness on mental rumination, problem solving methods, and cognitive emotion regulation in people with depression. *Psychological studies*, 14(2), 91-108.
- Ben-Eliyahu, A., & Linnenbrink-Garcia, L. (2013). Extending self-regulated learning to include self-regulated emotion strategies. *Motivation and Emotion*, 37(3), 558–573. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9332-3>.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118.
- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggress. Behav*, 36, 28–4.
- Falsafi, A., & Dashtbozorgi, Z. (2019). Effect of training mindfulness on mental rumination, body image and sexual satisfaction in women with repeated abortion. *Journal of rehabilitation in nursing*, 5(3), 47-55. [in Persian] .
- Hadwin, A. F., Jarvel'a, S., & Miller, M. (2018). Self-regulation, co-regulation and shared regulation in collaborative learning environments. In D. Schunk, & J. Greene (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd Edition, pp. 83–106). Routledge.
- Hooshi, N., Khodabakhshi, A., & Fasafinezshad, M. (2020). Effectiveness of group consulting based on mindfulness on quality of sleep and rumination of the elders. *Journal of psychometrics and research in psychology and consulting*, 2(1), 35-51. [in Persian].
- Hoseini, L., & Monsheii, G. (2018). Effectiveness of training child-based mindfulness on social adjustment and depressive symptoms in children with depression disorder. *Exceptional people psychology*, 8(29), 179-200. [in Persian] .
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 75-82.
- Isohatala, J., Jarvenoja, H., & Jarvela, S. (2017). Socially shared regulation of learning and participation in social interaction in collaborative learning. *International Journal of Educational*

- Research*, 81, 11–24. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.10.006>.
- Jentsch, V.L., Merz, C.J., Wolf, O.T. (2019). Restoring emotional stability: Cortisol effects on the neural network of cognitive emotion regulation. *Behav Brain Res*.
- Jorj, A. (2014). The effect of cognitive behavioral therapy on the intensity of insomnia and obsessive rumination of M.S. *Cog Behav Ther*, 39 (1): 64-71.
- Karami, R., Sharifi, T., Nikkhah, M., Ghazanfari, A. (2019). Effectiveness of Emotion Regulation Training Based on Grass Model on Reducing Rumination and Social Anxiety in Female Students with 60-Day Follow-up. *Iran J Health Educ Health Promot*, 7 (1):1-9 URL: <http://journal.ihepsa.ir/article-1-933-fa.html>.
- Karing, C., & Beelmann, A. (2021). Evaluating the implementation and effectiveness of a low-dose mindfulness-based intervention in a student sample: a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12(6), 1438-1450.
- Levin, M., Luoma, J., & Haeger, J. (2015). Decoupling as a mechanism of change in mindfulness and acceptance: A literature review. *Behavior Modification*, 39(6), 142.
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience. *Annals of general psychiatry*, 20(1), 1-9.
- Lobczowski, N. G. (2020). Bridging gaps and moving forward: Building a new model for socio-emotional formation and regulation formation and regulation. *Educational Psychologist*, 0(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1670064>.
- Lu, S., Rios, J., & Huang, C.-C. (2018). Mindfulness, emotion, and behavior: An intervention study with Chinese migrant children. *Children & Society*, 32(4), 290–300.
- Mak, C., Whittingham, K., Cunnington, R., & Boyd, R. N. (2018). Efficacy of mindfulnessbased interventions for attention and executive function in children and adolescentsa systematic review. *Mindfulness*, 9, 59–78.
- Manty, K., Jarvenoja, H., & Tormanen, T. (2020). Socio-emotional interaction in collaborative learning: Combining individual emotional experiences and group-level emotion regulation. *International Journal of Educational Research*, 102(February). <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101589>.
- Matthew, J.B., Lian, S., Monika, R., Orli, S., Nicholas, B.A. (2017). A cognitive behavioral and mindfulness-based group intervention improves behavior problems in at-risk adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 99 (2), 147- 156.

- Moltrecht, B. (2021). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 30(6):829–48.
- Moradi, S., Beyrami, M., Hashemi, T., & Taklavi, S. (2020). Effectiveness of training mindfulness based stress reduction on positive and negative academic emotions in students. *Journal of education and evaluation*, 13(50), 183-206.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Depressive rumination. *Nature, theory and treatment*
- Olufemi, O. T., Adediran, A. A., & Oyediran, W. O. (2018). Factors affecting students' academic performance in colleges of education in Southwest, Nigeria. *British Journal of Education*, 6(10), 43-56.
- Ostafin, B. D. and Kassman, K. T. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and Cognition*, 21(2): 1031- 1036.
- Parmentier, F.B.R., García-Toro, M., García-Campayo, J., Yañez, A.M., Andrés, P. and Gili, M. (2019). Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. *Front. Psychol*, 10:506. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00506
- Pereza, L. P., Barracac, J., Peñate, W., Santana, A. R. and Pereze, Y. A. (2017). Mindfulness-based interventions for the treatment of depressive rumination: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3): 282-295.
- Peters, J.R., Smart, L.M., Eisenlohr-Moul, T.A., Geiger, P.J., Smith, G.T., Baer, R.A. (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: The utility of a multidimensional mindfulness model. *J. Clin. Psychol*, 71, 871–884.
- Petrocchi, N., & Ottaviani, C. (2016). Mindfulness facets distinctively predict depressive symptoms after two years: the mediating role of rumination. *Pers Individ Dif*, 93, 92–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.017>.
- Philippot, P., & Brutoux, F. (2008). Induced rumination dampens executive processes in dysphoric young adults. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 39(3), 219-227.
- Rahmati, F., Ghaffari, E. (2015). The role of mindfulness, emotion regulation, perceived social support in predicting academic achievement in female students of second grade. *Journal of psychological novel research*, 10(40), 49-75. [in Persian] .
- Roos, A. L., Goetz, T., Voracek, M., Krannich, M., Bieg, M., Jarrell, A., & Pekrun, R. (2020). Test anxiety and physiological

- arousal: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09543-z>.
- Sadegi, H., GHaffari, S., Sobhani, L., & Rafiipour, R. (2019). Predicting self-control based on emotion seeking and egocentrism, the mediating role of coping styles in the students. *Journal of research in educational systems*, 13(47), 153-170.
- Schut, D. M., & Boelen, P. A. (2017). The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 8-12.
- Takebe, M., Takahashi, F., & Sato, H. (2015). Mediating role of anger rumination in the associations between mindfulness, anger-in, and trait anger. *Psychology*, 6, 948-953
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, and Abuse*, 12(4), 220-235. <https://doi.org/10.1177/1524838011416375>.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D. and Jones. L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1): 23-43
- Tooderanjbar, M., & Araghi, F. (2018). Examining the role of motivation in students' low academic performance. *Journal of novel accomplishments in humanities*, 1(8), 92-101.
- Törmänen, T., Järvenoja, H., & Mänty, K. (2021). All for one and one for all—How are students' affective states and group-level emotion regulation interconnected in collaborative learning? *International Journal of Educational Research*, 109, 101861.
- von der Embse, N. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: a 30-year meta-analytic review. *J Affect Disord*, 227, 483-93.
- Yu, M. (2017). The Effects of Mindfulness on Self-Rumination, Self-Reflection, and Depressive Symptoms: A Research Proposal. *BSUJ*, 3(1), 1-7.
- Yuan, Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and individual differences*, 172, 110560.
- Zare, M., Agaziarati, A., Malek Sheikhi, S., & Sharifi, M. (2018). Effectiveness of training mindfulness in comparison to emotion regulation on adjustment of adolescents' students with ADHD. *Journal of applied psychology*, 2(12), 203-222. [in Persian].

- 
- Zuzama, N., Fiol-Veny, A., Roman-Juan, J., and Balle, M. (2020). Emotion Regulation Style and Daily Rumination: Potential Mediators between Act and Both Depression and Anxiety during Adolescence. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 6614; doi: 10.3390/ijerph171866

---

**Examining the Effectiveness of Mindfulness Training and Emotion Regulation Training on Rumination in the Female Students with Low Academic Performance***Rogaye Mehraban<sup>1</sup>**Seyyed Davood Hosseini Nasab<sup>2</sup>**Marziye Alivandi Vafa<sup>3</sup>***Abstract**

The purpose of this study was to compare the effectiveness of emotion regulation training and mindfulness training on rumination of female students with low academic performance in Junior high school in Tabriz. The research design was semi-experimental with pre-test and post-test, two experimental groups and one control group. The statistical population included all the female junior high school students in Tabriz, region one with low academic performance. From among them 75 students were selected as the research sample by randomized cluster method and randomly assigned in three groups (two experimental and one control group). The instruments of data collection included: Nolen-Hoeksema and Marrow's mental rumination scale (1990). Emotion regulation package was performed in one experimental group and mindfulness package was performed in the other experimental group. Control group received no intervention. The research hypotheses were analyzed by one way ANCOVA. The findings indicated that the effectiveness of both of emotion regulation training and mindfulness training methods on decreasing mental rumination was confirmed, but no significant difference was observed between the effectiveness of both of these methods in both experimental groups. Regarding the results of this research, the use of

---

<sup>1</sup> . Ph.D. Student in Educational Psychology, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz - Iran, Email: rogy.mehry@gmail.com  
ORCID code: 0000000274398686

<sup>2</sup> . Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran. (Correspondent Author). Email: d.hosseinasab@iaut.ac.ir  
Tel: 09141156187, Email: d.hosseinasab@iaut.ac.ir  
ORCID code:0000000300564191

<sup>3</sup> . Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran., Email: Dr.vafa.a@gmail.com.



emotion regulation and mindfulness methods can be effective in reducing mental rumination among students with low academic performance.

**Keywords:** training emotion regulation, mindfulness training, rumination