



مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر خودکنترلی دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین

رقیه مهربان: دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران
SD سیدداود حسینی نسب: استاد، گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (* نویسنده مسئول) d.hosseininasab@iaut.ac.ir
 مرضیه علیوندی وفا: استادیار، گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

آموزش تنظیم هیجان،
آموزش ذهن آگاهی،
خودکنترلی

زمینه و هدف: خودکنترلی یکی از عوامل مهم روانشناسی می‌باشد که بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر است لذا هدف از این تحقیق، مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر خودکنترلی دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی بود.

روش کار: طرح تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری 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 انتخاب شدند و به طور تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل مقیاس خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴) بود. بسته آموزش تنظیم هیجان و بسته آموزش ذهن آگاهی به مدت دو ماه و هر هفته یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به طول انجامید و در این مدت گروه کنترل در هیچ مداخله‌ای شرکت نداشت. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس یک راهه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تأثیر هر دو روش آموزش تنظیم هیجان و ذهن آگاهی بر خودکنترلی تأیید شد، ولی بین اثربخشی این دو روش تفاوت معناداری در دو گروه مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد استفاده از روش‌های تنظیم هیجان و ذهن آگاهی می‌تواند در افزایش خودکنترلی دانش آموزان دارای عملکرد تحصیلی پایین مؤثر باشد لذا استفاده از این روش‌ها در عملکرد تحصیلی کمک کننده می‌باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.
منبع حمایت کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Mehraban R, Hosseini Nasab SD, Alivandi Vafa M. Comparing the Effectiveness of Education Based on Emotion Regulation and Mindfulness on Self-Control of Female Students with Low Academic Performance. Razi J Med Sci. 2024(2 Oct);31.120.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 4.0** صورت گرفته است.



Original Article

Comparing the Effectiveness of Education Based on Emotion Regulation and Mindfulness on Self-Control of Female Students with Low Academic Performance

Rogayeh Mehraban: PhD Student in Educational Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Seyyed Davood Hosseini Nasab: Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran (* Corresponding Author) d.hosseininasab@iaut.ac.ir

Marziye Alivandi Vafa: Assistant Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Abstract

Background & Aims: Academic performance means the ability to plan, self-efficacy, motivation, reduce anxiety, use useful goals and carry out study-related activities, and it can be considered one of the most important outputs of the educational system. Students with good academic performance are accepted by their peers, parents, and teachers and have more self-esteem and a sense of self-sufficiency; On the contrary, students with a poor academic performance feel incompetent and inferior and stop studying. Self-control or self-restraint means the correct use of emotions. In other words, self-control implies the power to regulate emotions, which increases the personal capacity to relieve oneself and understand anxiety, depression, or common boredom. Self-control is defined as one of the types of social skills, that is, the ability to resist temptations, change one's thoughts, feelings, and behaviors, or ignore impulses and habits, which allows a person to manage himself to meet expectations, monitor, and regulate. Self-control can determine the level of success in life. Self-control has a significant positive relationship with mental health, interpersonal relationships, progress in tasks, and academic performance. Also, the researchers showed that mental health decreases with a decrease in self-control. Likewise, there is a significant positive relationship between self-control and mental health in male and female students. Usually, the effect of different educational and therapeutic methods on people's self-control is taken into consideration, among these methods, we can mention emotion regulation and mindfulness training. Emotion control includes creating thoughts and behaviors that inform people what kind of emotion they have when this emotion arises in them and how they should express it. The effectiveness of emotion regulation training as a behavioral and cognitive ability can stabilize a person's relationship with the environment by harmonizing mental, biological, and motivational processes and equip him with efficient and appropriate consequences in dealing with situations, and as a result, a sense of efficiency improve the person. On the other hand, mindfulness techniques in adherence, commitment, and change strategies help people to achieve a lively, purposeful, and meaningful life; The goal of this treatment is not to change the shape or frequency of disturbing thoughts and feelings; Rather, its primary purpose is to strengthen psychological flexibility. It is the ability to contact the moments of life and change and stabilize behavior. Mindfulness is a type of awareness that emerges when we pay attention to an experience in a specific, purposeful way, in the present moment and away from judgment. Mindfulness is a type of meditation that has become a popular term in many areas of health care in the western world over the past few decades. As far as the literature review shows, so far no research has done a comparative study of two interventional methods of emotion regulation training and mindfulness training among students with low performance. Mindfulness training on self-control of female students with low performance in the first year of high school in Tabriz, is there any difference?

Methods: The research design was semi-experimental with two experimental groups and one control group. The statistical population consisted of all female students with low academic performance in the first year of high school in Tabriz, and 75 of them were selected as a research sample and were randomly assigned to three groups (two experimental groups and one control group). The data collection tool included Tanji's (2004) self-control scale. The emotion regulation training package and the mindfulness training package lasted for two

Keywords

Emotion Regulation Training,
Mindfulness Training,
Self-Control

Received: 08/06/2024

Published: 02/10/2024

months and one session each week for 90 minutes, and during this time the control group did not participate in any intervention. The data were analyzed using a one-way analysis of covariance.

Results: The results of the one-way covariance analysis in the test show the effect of the independent variable (group) on the self-control variable after adjusting the pre-test scores. Based on the results of the implementation of independent variables, i.e. training based on mindfulness and emotional regulation, it has affected the self-control variable ($F = (1, 47) - 1.08, P < 0.05$). According to the results, the average of the mindfulness test group in self-control is 47.86 and the average of the emotion regulation group is 45.37. The average difference between these two groups is 2.49 units, which is not significant at the 0.05 level. Therefore, it can be said that the average of the mindfulness and emotion regulation test groups in self-control is not significantly different from one another. According to the results, the average of the mindfulness test group in self-control is 47.86 and the average of the emotion regulation group is 45.37. The average difference between these two groups is 2.49 units, which is not significant at the 0.05 level. Therefore, it can be said that the average of the mindfulness and emotion regulation test groups in self-control is not significantly different from one another.

Conclusion: Regarding the difference in the effectiveness of emotion regulation training and mindfulness training on students' self-control, the results of data analysis using one-way covariance analysis indicated that the effectiveness of these methods was the same. In explaining this finding, it can be stated that self-control includes the ability to control emotions, behavior, and desires to achieve rewards or avoid consequences. Self-control is one of the types of social skills that can determine the level of success in life. Self-control has a significant positive relationship with mental health, appropriate interpersonal relationships, progress in assignments, and improvement in academic performance. Familiarity with the management and regulation of excitement during adolescence can help increase self-control in these people and bring positive results. Mindfulness training is also an all-around awareness that helps to develop an open mind and accept emotions, and by learning this skill, people can gain self-control as well as control their thoughts and emotions, and by accepting these emotions, they can improve their level of life and positive emotions. The method of mindfulness intervention through regular meditation exercises increases a person's moment-to-moment awareness of feelings and emotions directed at his body. In this way, people learn to be aware and alert to their negative emotional thoughts, to accept these thoughts in a non-judgmental way, and express them calmly. This research, like any research, was faced with limitations, among which the following can be mentioned: The research was conducted on high school girls. Conducting this research during the Corona era was one of the main limitations of this research. In the end, according to the findings of this research, it is suggested to implement mindfulness and emotion regulation training to help increase the level of self-control of female students in high schools. Especially in the current era of Corona, when students faced serious emotional and academic problems, the implementation of such training even in virtual form can be very effective. In general, the results showed that the use of emotion regulation and mindfulness methods can be effective in increasing the self-control of students with low academic performance, so the use of these methods is helpful in academic performance.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Mehraban R, Hosseini Nasab SD, Alivandi Vafa M. Comparing the Effectiveness of Education Based on Emotion Regulation and Mindfulness on Self-Control of Female Students with Low Academic Performance. *Razi J Med Sci.* 2024(2 Oct);31:120.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

***This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

مقدمه

عملکرد تحصیلی به معنای توانایی بر نامه ریزی، خودکارآمدی، انگیزش، کاهش اضطراب، استفاده از اهداف سودمند و انجام فعالیت‌های مربوط به مطالعه می‌باشد و می‌توان آن را به عنوان یکی از مهمترین بازده‌های نظام آموزشی محسوب کرد (۱). دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی مناسب، مورد پذیرش همسالان، والدین و معلمان قرار می‌گیرند و از عزت نفس و احساس کفایت بیشتری برخوردار هستند؛ در مقابل، دانش‌آموزانی که عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند، احساس بی‌کفایتی و حقارت می‌کنند و از ادامه تحصیل باز می‌مانند (۲). خودکنترلی یا خودمهارگری یعنی کاربرد صحیح هیجان‌ها، به عبارتی، خودکنترلی یعنی قدرت تنظیم احساسات که موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود (۳). خودکنترلی به منزله یکی از انواع مهارت‌های اجتماعی، یعنی توانایی مقاومت در برابر وسوسه‌ها، تغییر افکار، احساسات و رفتارهای خود یا برای نادیده گرفتن تکانه‌ها و عادت‌ها تعریف شده است که اجازه می‌دهد فرد، خود را برای برآورده کردن انتظارات، پایش و تنظیم کند (۴). خودکنترلی می‌تواند میزان موفقیت را در زندگی تعیین کند. خودکنترلی با سلامت روانی، روابط بین فردی، پیشرفت در تکالیف و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معناداری دارد. همچنین، محققان نشان دادند با کاهش خودکنترلی سلامت روان کاهش می‌یابد. همین‌طور، بین خودکنترلی با سلامت روان در دانشجویان دختر و پسر رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد (۵).

معمولاً اثر روش‌های آموزشی و درمانی مختلف بر خودکنترلی افراد مورد توجه قرار می‌گیرد، از زمره این روش‌ها می‌توان به آموزش تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی اشاره نمود. کنترل هیجان شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می‌دهد چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان در آنها پدید می‌آید و چگونه باید آن را ابراز نمایند (۶). مفهوم تنظیم هیجان از طریق شناخت به طور جدایی‌ناپذیری با زندگی انسان آمیخته است و او را یاری می‌کند تا مثلاً زمانی که با حوادث فشارزا یا تهدیدکننده روبه‌رو شد، هیجان‌ها یا

احساساتش را مدیریت یا تنظیم کند و روی آن‌ها تسلط داشته باشد و در هیجانانش غرق نشود (۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به عنوان یک توانایی رفتاری و شناختی می‌تواند با هماهنگ کردن فریندهای ذهنی، زیستی، و انگیزشی موجب تثبیت ارتباط فرد با محیط شده و او را به پیامدهای کارآمد و مناسب در برخورد با موقعیت‌ها تجهیز کند و در نتیجه حس کارآمدی فرد را بهبود بخشد (۸).

از طرفی تکنیک‌های ذهن‌آگاهی در راهبرد‌های پایبندی، تعهد و تغییر، به افراد برای دستیابی به زندگی پر نشاط، هدفمند و با معنا کمک می‌کند؛ هدف این درمان، تغییر شکل یا فراوانی افکار و احساسات آزارنده نیست؛ بلکه هدف اصلی آن تقویت انعطاف‌پذیری روانشناختی است. توانایی تماس با لحظه لحظه‌های زندگی و تغییر و تثبیت رفتار است (۹). ذهن‌آگاهی، گونه‌ای از آگاهی است که وقتی بر تجربه‌ای به طریقی خاص، هدفمند، در لحظه حال و به دور از قضاوت توجه می‌کنیم، پدیدار می‌شود (۱۰). ذهن‌آگاهی، نوعی مدیتیشن است که در بسیاری از حوزه‌های مراقبت از سلامت جهان غرب طی چند دهه گذشته اصطلاح رایجی شده است (۱۱). برخی متخصصان به کاربرد فنون ذهن‌آگاهی و کاربرد آنها در مشکلات و اختلالات کودکان و نوجوانان علاقمند شده‌اند و اثربخشی این روش مداخله‌ای را در بین نوجوانان دبیرستانی نشان دادند (۱۲). لیبارس (Lebares) و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند ذهن‌آگاهی بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است (۱۳). سیمسک (Simsek) (۲۰۱۳) (۱۴) و پرزا (Pereza) و همکاران (۲۰۱۷) (۱۵) در تحقیق خود تاثیر ذهن‌آگاهی را بر خودکنترلی تایید کردند. ولی تا جایی که مرور ادبیات نشان می‌دهد، تاکنون پژوهشی به بررسی مقایسه‌ای دو روش مداخله‌ای آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن‌آگاهی در بین دانش‌آموزان دارای عملکرد پایین نبرداخته است. با توجه به یافته‌های پژوهشگرانی همچون بلیک (Blake) و همکاران (۲۰۱۷) در مورد اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در بین دانش‌آموزان نوجوان (۱۶)، همین‌طور تحقیق زوزاما (Zuzama) و همکاران (۲۰۲۰) (۱۷) در مورد اثر بخشی تنظیم هیجان بر نوجوانان و بر متغیرهایی همچون کاهش استرس و تنظیم هیجان در

ابزار پژوهش عبارت بود از پرسشنامه خودکنترلی تانجی که این پرسشنامه که توسط تانجی و همکاران در سال ۲۰۰۴ ساخته شد، از ۱۳ آیتم تشکیل شده است و دارای دو خرده مقیاس می باشد که عبارتند از: خودکنترلی اولیه و خودکنترلی منع کننده. هدف پرسشنامه سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. نمره گذاری این مقیاس به صورت لیکرت ۱ تا ۵ درجه ای می باشد.

پروتکل آموزش تنظیم هیجان برگرفته از گراس و همکاران بود که به مدت دو ماه و هر هفته یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به طول انجامید که مشخصات هر جلسه در جدول شماره ۱ ارائه گردید.

پروتکل ذهن آگاهی به مدت دو ماه و هر هفته یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به طول انجامید که مشخصات هر جلسه در جدول شماره ۲ ارائه گردید.

روایی و پایایی این پرسشنامه استفاده شده در تحقیقات به تایید رسیده و آلفای کرونباخ برای این

آنها که می تواند به ارتقای سطح عملکرد تحصیلی فراگیران در مدرسه بیانجامد، می توان پیش بینی کرد که تقویت میزان تنظیم هیجان و نیز آموزش ذهن آگاهی به دانش آموزان بتواند گامی در جهت کمک به افراد با عملکرد تحصیلی پایین نیز باشد. لذا، این تحقیق نیز به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی بر خودکنترلی دانش آموزان دختر دارای عملکرد پایین در دوره اول دبیرستان شهر تبریز تفاوت وجود دارد؟

روش کار

طرح تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود که در کمیسیون کد اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز با کد IR.IAU.TABRIZ.REC.1400.210 به تصویب رسید. جامعه پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین شاغل به تحصیل در دوره اول متوسطه شهر تبریز در نیمه اول سال ۱۴۰۰ تشکیل می داد. نمونه گیری از بین افراد دارای معدل پایین در ترم قبل (خرداد ۱۴۰۰) به روش تصادفی خوشه ای صورت گرفت. به این ترتیب که مطابق لیست معدل دانش آموزان با عملکرد تحصیلی پایین در نواحی پنجگانه آموزش و پرورش شهر تبریز، ناحیه ۱ دارای کمترین عملکرد تحصیلی در دوره اول دبیرستان دخترانه می باشد. این ناحیه در مجموع ۵۴ مدرسه (۲۰ مدرسه دولتی و ۳۴ مدرسه غیر دولتی) و ۸۳۹۵ دانش آموز مشغول به تحصیل در دوره اول دبیرستان دخترانه (۶۰۷۰ نفر در مدارس دولتی و ۲۳۲۵ نفر در مدارس غیردولتی) دارد. از میان این مدارس، ۱۹ مدرسه دارای پایین ترین عملکرد تحصیلی هستند. سه مدرسه در این ناحیه با کمترین عملکرد تحصیلی انتخاب شد (با میانگین کل: ۱۵/۵، ۱۵، و ۱۵/۰۶) سپس، از بین سه مدرسه ۷۵ دانش آموز دارای کمترین معدل انتخاب و دانش آموزان پایه هفتم این سه مدرسه، به طور تصادفی به عنوان دو گروه آزمایشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی و یک گروه کنترل (۲۵ نفر در هر گروه) جایگزین شدند و تحقیق بر روی آنها اجرا شد.

جدول ۱- پروتکل آموزش تنظیم هیجان

جلسه	هدف هر جلسه
اول	آشنایی و برقراری ارتباط اعضا با یکدیگر
دوم	انتخاب موقعیت
سوم	انتخاب موقعیت
چهارم	اصلاح موقعیت
پنجم	گسترش توجه
ششم	ارزیابی شناختی
هفتم	تعدیل پاسخ
هشتم	ارزیابی و کاربرد

جدول ۲- خلاصه بسته ذهن آگاهی

جلسه	هدف هر جلسه
اول	اجرای پیش آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم سازی مشکل
دوم	آموزش تن آرامی
سوم	تن آرامی برای عضلات
چهارم	آموزش ذهن آگاهی تنفس
پنجم	آموزش تکنیک پویا بدن
ششم	تمرین القای فکر منفی و سپس فکر مثبت
هفتم	تمرین تکنیک پویا بدن
هشتم	اجرای پس آزمون

استفاده از تحلیل کواریانس یک راهه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

در جدول زیر، شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش برحسب گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب ارائه شده است. همان‌گونه که از نتایج ارائه شده در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در هر سه متغیر در مرحله پیش‌آزمون تقریباً همسان است. اما در مرحله پس‌آزمون میانگین گروه‌های آزمایش در متغیر خودکنترلی افزایش داشته و در متغیر پرخاشگری کاهش داشته است. در مورد گروه کنترل تغییرات جزئی در مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون مشاهده می‌شود.

مقیاس، ۰/۸۹ گزارش شده است. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می‌کنند. حداکثر نمره برای پرسشنامه خودکنترلی تانجی ۶۵ و حداقل ۱۳ است. نمره بالاتر بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس. روش اجرای تحقیق به این صورت بود که پس از اخذ مجوز از دانشگاه برای اجرای مداخله بر روی دانش‌آموزان، به ادارات کل آموزش و پرورش تبریز مراجعه شد تا لیست مدارس دارای عملکرد پایین اخذ شود. سپس، بر روی گروه آزمایشی اول، روش مداخله تنظیم هیجان و بر روی گروه آزمایشی دوم، روش مداخله ذهن‌آگاهی اجرا شد. در پایان بر روی تمامی شرکت‌کنندگان در هر سه گروه سه پرسشنامه به عنوان پس‌آزمون اجرا شد. پس از جمع‌آوری، داده‌ها به کمک نرم افزار SPSS و با

جدول ۳- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
خودکنترلی	ذهن آگاهی	پیش‌آزمون	۴۱/۳۶	۸/۳۸	-۰/۳۵۷	-۰/۷۵۳	۲۵	۵۵
		پس‌آزمون	۴۷/۸۴	۸/۸۷	-۰/۲۰۹	۰/۳۲۴	۳۰	۶۸
تنظیم هیجان	هیجان	پیش‌آزمون	۴۰/۹۶	۹/۱۹	۰/۳۱۷	۰/۶۶۶	۲۴	۶۵
		پس‌آزمون	۴۵/۴۰	۸/۱۰	-۰/۲۱۴	-۰/۰۵۰	۳۰	۶۲
کنترل	کنترل	پیش‌آزمون	۴۰/۰۴	۶/۸۳	-۰/۱۲۲	-۱/۰۱	۲۷	۵۱
		پس‌آزمون	۴۰/۴۸	۶/۱۱	-۰/۳۴۱	-۰/۱۸۳	۲۶	۵۰
پرخاشگری	ذهن آگاهی	پیش‌آزمون	۸۸/۳۲	۱۲/۶۱	۰/۱۸۱	-۱/۳۵۵	۷۰	۱۰۸
		پس‌آزمون	۷۸/۸۰	۱۰/۸۱	۰/۲۴۲	-۰/۱۹۶	۵۸	۱۰۲
تنظیم هیجان	تنظیم هیجان	پیش‌آزمون	۹۰/۹۶	۱۰/۶۵	-۰/۵۲۵	-۰/۵۴۰	۶۹	۱۰۶
		پس‌آزمون	۷۴/۵۲	۹/۸۷	-۰/۰۷۶	۰/۰۱۰	۵۶	۹۶
کنترل	کنترل	پیش‌آزمون	۸۹/۰۸	۹/۸۲	-۰/۴۷۹	۰/۰۵۲	۶۷	۱۰۴
		پس‌آزمون	۸۸/۲۴	۱۰/۷۴	-۰/۰۱۵	-۱/۱۴۲	۷۱	۱۰۵

جدول ۴- نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در آزمون اثر متغیر مستقل بر خودکنترلی

متغیر وابسته: خودکنترلی	میانگین مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات خطا	F	p	η^2
پیش‌آزمون	۷۷/۸۸	۱	۷۷/۸۸	۱/۰۷	۰/۳۰۴	۰/۰۲۲
گروه	۷۷/۹۵	۱	۷۷/۹۵	۱/۰۸	۰/۳۰۴	
خطا	۳۳۹۱/۴۷	۴۷	۷۲/۱۵			

جدول ۵- میانگین‌های اصلاح شده خودکنترلی در گروه‌ها

گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی داری
ذهن آگاهی	۴۷/۸۶	۲/۴۹	۱/۶۹	۰/۳۰۴
تنظیم هیجان	۴۵/۳۷			

یک راهه حاکی از آن بود که میزان اثربخشی این روش‌ها هم‌سان بوده است. از نظر اثربخشی روش ذهن آگاهی بر خودکنترلی این یافته با نتایج لیبارس (Lebares) و همکاران (۲۰۱۹) (۱۳)، سیم سک (Simsek) (۲۰۱۳) (۱۴)، پرزا (Pereza) و همکاران (۲۰۱۷) (۱۵) و بلیک (Blake) و همکاران (۲۰۱۷) (۱۶) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت خودکنترلی شامل توانایی مهار هیجان‌ها، رفتار و امیال به منظور دستیابی به پاداش یا اجتناب از پیامدهاست. خودکنترلی به منزله یکی از انواع مهارت‌های اجتماعی می‌توانید میزان موفقیت را در زندگی تعیین کند (۶). خودکنترلی با سلامت روانی، روابط بین فردی مناسب، پیشرفت در تکالیف، و بهبود عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معنی‌داری دارد. آشنایی با مدیریت و تنظیم هیجان در دوران نوجوانی به خوبی می‌تواند به افزایش خودکنترلی در این افراد کمک کند و نتایج مثبتی به بار آورد (۱۷). آموزش تنظیم هیجان یعنی کاهش و کنترل هیجان‌ها منفی و نحوه استفاده از هیجان‌ها مثبت است. مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر بهبود رفتارهای خودکنترلی و در نهایت افزایش همدلی موثر است. یادگیری تنظیم هیجان با مدیریت و تعدیل به موقع هیجان ارتباط دارد و از تشدید آشفتگی و تداوم آن جلوگیری می‌کند (۱۳). همینطور، تنظیم هیجان شامل آموزه‌هایی است که یادگیری آن‌ها با بهبود عملکرد بین فردی و فردی همراه است. چون کسانی که قادر به تنظیم هیجانات خود هستند، بهتر می‌توانند در زمینه عملکرد اجتماعی و خودکنترلی به خصوص در برقراری ارتباط با دیگران و داشتن تعامل سازنده با اطرافیان عمل کنند (۱۶). آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان باعث می‌شود، آنها بتوانند مدیریت و کنترل هیجان‌های خود را در موقعیت‌های تحصیلی و اجتماعی بر عهده گیرند و با کنترل هیجان‌های منفی، کمتر از سایرین تحت تأثیر افکار و احساسات منفی همچون، نگرانی در باره قضاوت‌ها و برخورد دیگران قرار گیرند و در نتیجه با حضور بیشتر و مطلوب در موقعیت‌های مختلف اجتماعی پریشانی و نگرانی کمتری در مورد نحوه برخورد با دیگران داشته باشند (۸). آموزش تنظیم

شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرها در دامنه ۲+ الی ۲- قرار دارند.

برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک و کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. مقادیر هر دو آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک مربوط به متغیرهای پژوهش در هر دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار بود. این موضوع بیانگر توزیع نرمال داده‌ها در هر دو مرحله است. برای آزمون مفروضه استقلال متغیرهای پیش آزمون از عضویت گروهی، از روش تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) استفاده شد. نتایج نشان داد ارزش F در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار است این مطلب نشان دهنده آن است که پیش از اجرای متغیرهای مستقل بین گروه‌های آزمایش و کنترل به لحاظ متغیر خودکنترلی تفاوت معناداری وجود ندارد و مفروضه استقلال متغیرهای پیش آزمون از عضویت گروهی در بین داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش برقرار است. جدول شماره ۴ نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در آزمون اثر متغیر مستقل (گروه) بر متغیر خودکنترلی را پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نشان می‌دهد. براساس نتایج جدول شماره ۴، اجرای متغیرهای مستقل یعنی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی و تنظیم هیجان، متغیر خودکنترلی را $(F(1, 47) = 1/08, P > 0/05)$ تحت تأثیر قرار داده است. در جدول میانگین‌های اصلاح شده گزارش شده است.

با توجه به جدول شماره ۵، میانگین گروه آزمایش ذهن آگاهی در خودکنترلی برابر ۴۷/۸۶ برابر و میانگین گروه تنظیم هیجان برابر ۴۵/۳۷ است. تفاوت میانگین بین این دو گروه ۲/۴۹ واحد است که در سطح ۰/۰۵ معنی دار نیست. بنابراین می‌توان گفت که میانگین گروه‌های آزمایش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان در خودکنترلی تفاوت معناداری با یک دیگر ندارد.

بحث

در مورد تفاوت اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی بر خودکنترلی دانش‌آموزان، نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس

می‌شود مشابه این تحقیق بر روی نمونه دانش‌آموزان پسر و سایر مقاطع تحصیلی نیز انجام شود. با توجه به اینکه دانش‌آموزان برخی نواحی جغرافیایی از جمله حاشیه شهرها آسیب پذیری روانی و رفتاری بالایی دارند، به پژوهشگران توصیه می‌شود در تحقیقات آتی نمونه خود را از دانش‌آموزان چنین مدرسه‌ای انتخاب کنند. پیشنهاد می‌شود مشابه پژوهش حاضر در نمونه بزرگتری اجرا شود و پژوهشگران اثربخشی بیش از دو آموزش را بر نمونه تحقیق بررسی کنند.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد استفاده از روش‌های تنظیم هیجان و ذهن آگاهی می‌تواند در افزایش خودکنترلی دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی پایین موثر باشد لذا استفاده از این روش‌ها در عملکرد تحصیلی کمک کننده می‌باشد.

ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز و با کد اخلاقی IR.IAU.TABRIZ.REC.1400.210 انجام گرفته است.

مشارکت نویسندگان

سیدداود حسینی نسب نگارش مقاله و مرضیه علیوندی وفا ویراستاری مقاله را برعهده داشتند و رقیه مهربان داده‌ها را تجزیه، تحلیل و آن را تفسیر کرد.

References

- Tomlinson ER, Yousaf O, Vittersø AD, Jones L. Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness* (N Y). 2018;9(1):23-43.
- Sampl J, Maran T, Furtner MR. A Randomized Controlled Pilot Intervention Study of a Mindfulness-Based Self-Leadership Training (MBSLT) on Stress and Performance. *Mindfulness* (N Y). 2017;8(5):1393-1407.
- Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology,

هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین فردی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد، لذا می‌توان نتیجه گرفت که عواطف و احساسات و مدیریت و کنترل مناسب آن نقش مهمی در روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی و همچنین موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (۱۱). آموزش ذهن آگاهی، نیز آگاهی همه جانبه‌ای است که به گسترش ذهن باز و پذیرش هیجانات کمک کرده و افراد با آموختن این مهارت می‌توانند خودکنترلی و نیز کنترل افکار و هیجانات را به دست گرفته و با پذیرش این احساسات سطح زندگی و هیجانات مثبت خود را بهبود بخشند. در این روش، به دلیل استفاده از مشاهده‌گری بدون قضاوت، افزایش آگاهی و حضور در لحظه حال و افزایش پذیرش و خودداری از اجتناب افراد می‌توانند به خودکنترلی بهتری دست یابند (۱۵). روش مداخله ذهن آگاهی از طریق تمرین‌های مراقبه منظم، باعث بالارفتن هوشیاری لحظه به لحظه فرد نسبت به احساسات و عواطف معطوف به جسم خود می‌شود. افراد از این طریق یاد می‌گیرند که با آگاهی و هوشیاری نسبت به افکار هیجانی منفی خود، این افکار را به صورت غیرقضاوتی بپذیرا شوند و با آرامش بیان کنند (۱۰).

محدودیت‌ها: این تحقیق نیز همچون هر تحقیقی با محدودیت‌هایی مواجه بود که از بین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: تحقیق روی دختران دبیرستانی اجرا شده است. اجرای این پژوهش در دوران کرونا از جمله محدودیت‌های اصلی این تحقیق بود. در پایان، با توجه به یافته‌های این تحقیق پیشنهاد می‌شود آموزش‌های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان به منظور کمک به افزایش سطح خودکنترلی 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 موثر واقع شود.

پیشنهادات: پیشنهاد می‌شود مشاوران و روانشناسان مدرسه بروشورهای آموزشی در مورد آموزش راهبردهای تنظیم هیجان و ذهن آگاهی به دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی پایین تهیه کنند. همچنین، پیشنهاد

better grades, and interpersonal success. *J Pers.* 2004;72(2):271-324.

4. Fite PJ, Rubens SL, Preddy TM, Raine A, Pardini DA. Reactive/proactive aggression and the development of internalizing problems in males: the moderating effect of parent and peer relationships. *Aggress Behav.* 2014;40(1):69-78.

5. Gross JJ. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology.* 2002;39(3):281-91.

6. Lipson SK, Eisenberg D. Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: results from the healthy minds study. *J Ment Health.* 2018;27(3):205-213.

7. Freibott CE, Stein MD, Lipson SK. The influence of race, sexual orientation and gender identity on mental health, substance use, and academic persistence during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study from a national sample of college students in the healthy minds study. *Drug Alcohol Depend Rep.* 2022;3:100060.

8. Kim EL, Gentile DA, Anderson CA, Barlett CP. Are mindful people less aggressive? The role of emotion regulation in the relations between mindfulness and aggression. *Aggress Behav.* 2022;48(6):546-562.

9. Tarrasch R, Margalit-Shalom L, Berger R. Enhancing Visual Perception and Motor Accuracy among School Children through a Mindfulness and Compassion Program. *Front Psychol.* 2017;8:281.

10. Tran T, Donnelly C, Nalder EJ, Trothen T, Finlayson M. Occupational therapist-led mindfulness-based stress reduction for older adults living with subjective cognitive decline or mild cognitive impairment in primary care: a feasibility randomised control trial protocol. *BMJ Open.* 2020;10(6):e035299.

11. Llorca A, Malonda E, Samper P. The role of emotions in depression and aggression. *Med Oral Patol Oral Cir Bucal.* 2016;21(5):e559-64.

12. McDermott MJ, Tull MT, Gratz KL, Daughters SB, Lejuez CW. The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *J Anxiety Disord.* 2009;23(5):591-9.

13. Lebares CC, Guvva EV, Olaru M, Sugrue LP, Staffaroni AM, Delucchi KL, et al. Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Training in Surgery: Additional Analysis of the Mindful Surgeon Pilot Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2019;2(5):e194108.

14. Simsek OF. Self-absorption paradox is not a paradox: illuminating the dark side of self-reflection. *Int J Psychol.* 2013;48(6):1109-21.

15. Perestelo-Perez L, Barraca J, Peñate W, Rivero-Santana A, Alvarez-Perez Y. Mindfulness-based interventions for the treatment of depressive

rumination: Systematic review and meta-analysis. *Int J Clin Health Psychol.* 2017;17(3):282-295.

16. Blake MJ, Snoep L, Raniti M, Schwartz O, Waloszek JM, Simmons JG, et al. A cognitive-behavioral and mindfulness-based group sleep intervention improves behavior problems in at-risk adolescents by improving perceived sleep quality. *Behav Res Ther.* 2017;99:147-156.

17. Zuzama N, Fiol-Veny A, Roman-Juan J, Balle M. Emotion Regulation Style and Daily Rumination: Potential Mediators between Affect and Both Depression and Anxiety during Adolescence. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(18):6614.