

## بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان یاسوج

علی پاکیزه\* : عضو هیأت علمی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.  
مریم نظری: دانشجوی کارشناسی‌ارشد رشته روانشناسی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران

**چکیده:** با توجه به ضرورت توجه به سلامت روان نوجوانان به عنوان آینده‌سازان کشور، پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان مقطع دبیرستان اجرا شد. در این پژوهش که به صورت تجربی اجرا شد، تعداد هشتاد نفر از دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های یاسوج به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه تقسیم شدند. هر کدام از دو گروه آزمایشی در یک دوره‌ی هشت هفته‌ای یکی از آموزش‌های ذهن آگاهی یا تنظیم هیجانی را دریافت کردند. یک ماه پس از اجرای دوره‌ی آموزشی، شرکت‌کنندگان هر سه گروه، آزمون سلامت عمومی گلدبرگ و هیلیر را تکمیل کردند. تحلیل آماری بر اساس آزمون تی برای گروه‌های مستقل، تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون تعقیبی توکی انجام شد. یافته‌ها بیانگر سلامت عمومی بالاتر دانش‌آموزان هر دو گروه آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی در مقایسه با دانش‌آموزان گروه گواه بود. هم‌چنین، گروه آزمایشی تنظیم هیجانی نسبت به گروه آزمایشی ذهن آگاهی سلامت عمومی بیشتری را نشان دادند. با عنایت به تأثیرگذاری آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان، برگزاری کارگاه‌های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی می‌تواند ارتقاء دهنده‌ی سلامت عمومی و به تبع آن کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان باشد.

**واژگان کلیدی:** آموزش، ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، سلامت عمومی، دانش‌آموزان

نویسنده‌ی مسؤول: عضو هیأت علمی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

(Email: pakizeh1392@chmail.ir)

## مقدمه

امروزه دانش‌آموزان، در هر کشوری به علت این‌که سرمایه‌ی بالقوه‌ی آن کشور محسوب شده و نقشی اساسی در آینده‌ی کشور ایفا می‌کنند، مورد توجه ویژه‌ی برنامه‌ریزان و سیاست‌گزاران قرار می‌گیرند. اهمیت این نقش در این است که دانش‌آموزان نه تنها بخش اصلی متخصصان حوزه‌های مختلف، بلکه بدنه‌ی اصلی مدیران هر کشوری را نیز تشکیل خواهند داد. با عنایت به این‌که بدون فراهم نمودن بستری امن و عاری از تنش زمینه‌ی پیشرفت برای دانش‌آموزان مهیا نخواهد شد، لذا لازم است به سلامت روان این گروه توجه ویژه‌ای شود، چرا که سلامت روانی آن‌ها تضمین‌کننده‌ی سلامت حال و آینده‌ی کشور است (مرزآبادی، ۱۳۸۴). از جمله سازه‌های روان‌شناختی که تأثیرگذاری آن‌ها بر کیفیت زندگی در تحقیقات متعددی مورد تأیید قرار گرفته است، سازه‌های ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی می‌باشند (سگال و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از کاویانی و همکاران، ۱۳۸۷). برخورداری از تکنیک‌های ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی باعث افزایش توانمندی افراد در سازش با انواع موقعیت‌های تنش‌زا و پرچالش مدیریت مؤثرتر چنین موقعیت‌هایی و همچنین باعث افزایش اعتماد به نفس و رضایت از زندگی می‌گردد (بیر، ۲۰۰۳).

ذهن آگاهی که اولین بار توسط جان-کابات زین (Jan Kabat-zin)، مطرح شد، عبارت است از حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه‌ی رخدادهایی که همین الان در اطراف ما و همین‌طور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند، بدون هرگونه قضاوت و پیش‌داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات (کوثری، ۱۳۹۱). به عبارت دیگر، ذهن آگاهی یعنی حضور در لحظه‌ی اکنون، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره‌ی آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه‌ی واقعیت محض بدون توضیح (سگال و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از کاویانی و همکاران، ۱۳۸۷). ذهن آگاهی در حقیقت یک شیوه‌ی "بودن" یا یک شیوه‌ی "فهمیدن" است که ذهن را مثبت‌تر می‌کند و حالت ارتجاعی و انعطاف‌پذیری بیشتری به آن می‌دهد و ظرفیت ذهن را برای مقابله با تنش‌ها و مشکلات به شکلی سالم و سازنده افزایش می‌دهد (بیر، ۲۰۰۳). تمرین‌های ذهن آگاهی، ضمن تغییر ساختار مغز و مقاوم نمودن فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا، به فرد کمک می‌کند تا آرامش عمیق و نشاط را در درون هر کاری که انجام می‌دهد کشف کند (براون و همکاران، ۲۰۰۷). هم‌چنین، ذهن آگاهی مهارتی

است که به فرد امکان تمرکز غیرقضاوتی بر زمان حال را می‌دهد و او را از نشخوارهای فکری مربوط به رویدادهای گذشته و نگرانی نسبت به آینده رها می‌سازد، در حالی که بیش‌تر مشکلات روانی افراد ناشی از تمرکز بر گذشته یا نگرانی نسبت به آینده است (آذرگون و همکاران، ۱۳۸۸). از جمله معبود تحقیقات انجام پذیرفته در خصوص بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی به دانش‌آموزان، تحقیق گل‌پور چمرکوهی و همکاران (۱۳۹۱) است که به منظور بررسی تأثیر آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی بر قدرت ابراز وجود دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی مبتلا به اضطراب امتحان اجرا گردید. یافته‌های آن‌ها نشان داد که یادگیری تکنیک‌های ذهن آگاهی باعث افزایش جرأت‌ورزی این‌گونه دانش‌آموزان می‌شود.

تنظیم هیجانی نیز یکی از سازه‌های مهم روان‌شناختی است که در دو دهه‌ی گذشته توجهات تجربی و نظری فراوانی را به خود جلب کرده است (دنیز و همکاران، ۲۰۰۹). تنظیم هیجانی یعنی تلاش فرد برای تأثیر گذاشتن بر روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره و یا شدت فرآیندهای رفتاری، تجربی و جسمانی هیجان‌هاست و به‌طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان انجام می‌گیرد (سلون و همکاران، ۲۰۰۷). یافته‌های محققان بیانگر این است که تنظیم هیجانی ضمن تأثیرگذاری بر مؤلفه‌های هیجانی، و حتی رفتاری و شناختی واکنش‌های افراد به موقعیت‌های استرس‌زا (گراس، ۲۰۰۱)، به فرد این امکان را می‌دهد که ضمن کنترل شدت و مدت دوره‌ی تجارب هیجانی، واکنش‌های هیجانی خود را به صورت آگاهانه در راستای رسیدن به اهداف خود تنظیم می‌کند (دنیز و همکاران، ۲۰۰۹). هم‌چنین، با توجه به تأکید روش‌های تنظیم هیجان بر آگاهی، کنترل و اصلاح هیجان‌های منفی حاصل از روابط بین فردی، به کارگیری این تکنیک‌ها می‌تواند باعث کاستن از نشخوارهای فکری و ایجاد هیجان مثبت شود (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰). یافته‌های اخیر، هم‌چنین بیانگر ارتباط مثبت بین تنظیم هیجانی و سبک ایمن دلبستگی (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۶)، و نقش مؤثر آن در درمان اختلالات افسردگی می‌باشد (گودال و همکاران، ۲۰۱۲). در خصوص تأثیر آموزش تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی بر سلامت روان نیز، یافته‌های تحقیق نریمانی و همکاران (۱۳۸۹) نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی به جانبازان شیمیایی باعث کاهش علائم جسمانی، اختلالات اضطرابی، افسردگی و اختلالات

محتوای بسته‌ی آموزشی مورد استفاده در گروه آموزش تنظیم هیجانی نیز شامل: معارفه، معرفی مفهوم تنظیم هیجانی و آموزش تکنیک‌های کاهش خطرپذیری، شناسایی (مشاهده و توصیف) هیجان‌ها، افزایش هیجان‌های مثبت، ارزیابی مجدد شناختی، انجام عمل متضاد با هیجان، انحراف موقتی توجه از رویداد و اجازه‌ی رفتن به هیجان‌های دردناک دادن، بود. شایان ذکر است که در پایان هر جلسه با معرفی تمریناتی برای اجرا در منزل، در خصوص چگونگی اجرای آن در زندگی روزمره نیز توضیحاتی ارائه می‌شد. هم‌چنین در جلسه‌ی هشتم ضمن مرور تکنیک‌ها و پاسخ‌گویی به سؤالات و شبهات شرکت‌کنندگان، ادامه‌ی استفاده از تکنیک‌ها در زندگی روزمره مورد تأکید قرار گرفت.

#### ابزار جمع‌آوری اطلاعات

پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی (GHQ) گلدبرگ و هیلیر (1979): این پرسش‌نامه دارای بیست و هشت گویه است و در بر گیرنده‌ی چهار مقیاس علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی شدید می‌باشد. رایج‌ترین شیوه‌ی نمره‌گذاری پرسش‌نامه‌ی مذکور، که در پژوهش حاضر هم مورد استفاده قرار گرفت، روش نمره‌گذاری لیکرت می‌باشد که گزینه‌ها به صورت (۰-۱-۲-۳) نمره داده می‌شوند. حداکثر نمره‌ی آزمودنی با این روش نمره‌گذاری در پرسش‌نامه‌ی مذکور برابر ۸۴ خواهد بود و نمره‌ی بالاتر بیانگر برخوردارگی کمتر از سلامت عمومی می‌باشد (نوربالا و همکاران، ۱۳۸۷). مطالعه‌های انجام گرفته در زمینه‌ی اعتباریابی پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی دلالت بر پایایی و روایی بالای آزمون در خارج از کشور داشته و در ایران نیز پایایی و روایی پرسش‌نامه‌ی مذکور در تحقیقات متعددی، در حد مطلوب گزارش شده است (نوربالا و همکاران، ۱۳۸۷).

#### روش اجرا

در تحقیق حاضر، یک ماه پس از برگزاری جلسه‌های آموزش ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی، همه‌ی اعضای نمونه در یک جلسه‌ی آزمون سلامت عمومی گلدبرگ و هیلیر (۱۹۷۹) را تکمیل کردند. در این جلسه ابتدا محقق یک توضیح کلی غیر جهت‌دهنده در خصوص چگونگی تکمیل پرسش‌نامه ارائه و سپس از آزمودنی‌ها خواستند، پرسش‌نامه را تکمیل کنند. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها بر اساس آزمون تی برای گروه‌های مستقل، تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون تعقیبی توکی انجام شد.

مربوط به عملکرد اجتماعی آن‌ها می‌شد. بنابراین، با توجه به تأثیر مخرب دغدغه‌های فکری ناشی از پیچیدگی‌های زندگی کنونی بر سلامت روان، شناسایی تکنیک‌ها و راهبردهای روان‌شناختی که می‌توانند زمینه‌ساز و تضمین‌کننده‌ی سلامت روان انسان‌ها باشند، بیش از هر زمان دیگری ضروری است. هم‌چنین، با عنایت به نقش مؤثر عواملی هم‌چون توانایی مدیریت و تنظیم هیجان‌ها، نگاه غیر قضاوتی به رویدادها و حضور در زمان حال بر کیفیت زندگی انسان‌ها و نیز ضرورت توجه ویژه به کیفیت زندگی، عملکرد و سلامت روان دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان کشور، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان اجرا شد.

#### مواد و روش‌ها

در پژوهش حاضر که از نوع تجربی است، دانش‌آموزان دو گروه آزمایشی (گروه آموزش ذهن‌آگاهی و گروه آموزش تنظیم هیجانی) در یک دوره‌ی آموزشی هشت هفته‌ای شرکت کردند. یک ماه پس از پایان دوره‌ی آموزشی، سلامت روان کلیه‌ی افراد شرکت‌کننده در دو گروه آزمایشی و نیز افراد گروه کنترل مورد سنجش قرار گرفته و با هم مقایسه شدند تا اثرات دو روش مذکور در بهبود سلامت روان دانش‌آموزان بررسی شود. جامعه‌ی آماری مطالعه‌ی حاضر شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر یاسوج در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ می‌باشند. از این جامعه، هشتاد نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای انتخاب شدند، به این صورت که در ابتدا از بین دبیرستان‌های دخترانه‌ی شهر یاسوج یک دبیرستان (دخترانه‌ی وحدت) به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله‌ی دوم، از بین کلاس‌های دبیرستان مذکور سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب و سرانجام دانش‌آموزان سه کلاس مذکور به صورت تصادفی در قالب سه گروه (دو گروه آزمایشی شرکت‌کننده در کارگاه‌های آموزش تنظیم هیجانی و آموزش ذهن‌آگاهی و نیز گروه کنترل) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان در دو گروه آموزش ذهن‌آگاهی و آموزش تنظیم هیجانی، در طی هشت جلسه‌ی دو ساعته (هر هفته یک جلسه) مورد آموزش قرار گرفتند. محتوای بسته‌ی آموزشی مورد استفاده در گروه آموزش ذهن‌آگاهی شامل معارفه، معرفی مفهوم ذهن‌آگاهی و آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی جسمانی، تنفس ذهن‌آگاهانه، واریسی بدنی، آگاهی از قضاوت‌های روزمره، مراقبه‌ی تصویر سازی (تجسم)، غیر قضاوتی بودن، و رفتار ذهن‌آگاهانه بود.

## یافته‌ها

به منظور بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان، نمرات سلامت عمومی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در طرح مداخله‌ای (آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی) با نمرات سلامت عمومی دانش‌آموزان گروه کنترل با استفاده از آزمون تی برای گروه‌های مستقل محاسبه گردید. یافته‌ها بیانگر این است که دانش‌آموزان شرکت‌کننده در کارگاه‌های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی در مقایسه با دانش‌آموزان گروه کنترل، از سلامت عمومی بیشتری برخوردارند ( $t(79) = 4/17$  و  $p < 0/001$ ). جدول شماره ۱ جزئیات مربوط به معناداری تفاوت سلامت عمومی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در طرح مداخله‌ای با دانش‌آموزان گروه کنترل را نشان می‌دهد.

**جدول ۱. مقایسه‌ی سلامت عمومی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در طرح مداخله‌ای (آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی) با گروه کنترل**

گروه‌ها	تعداد	میانگین سلامت عمومی	انحراف استاندارد	df	t	p
شرکت‌کننده در طرح مداخله‌ای	۴۹	۴۵/۵۲	۷/۶۸	۷۹	۴/۱۷	۰/۰۰۱
کنترل	۳۲	۵۷/۱۲	۱۵/۲۴			

به منظور مقایسه‌ی تأثیر آموزش ذهن آگاهی و آموزش تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان، ابتدا نمرات سلامت عمومی گروه‌های سه‌گانه‌ی شرکت‌کننده در تحقیق (آموزش ذهن آگاهی، آموزش تنظیم هیجانی و گروه کنترل) با استفاده از تحلیل واریانس یک‌راهه مقایسه گردید. همان‌گونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، تفاوت بین گروه‌ها معنادار است.

**جدول ۲. مقایسه‌ی سلامت عمومی گروه‌های سه‌گانه**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	f	p
بین گروهی	۳۱۷۹	۲	۱۵۸۹	۱۲/۸	< 0/001
درون گروهی	۹۵۵۲	۷۸	۱۲۲		

به منظور مقایسه‌ی زوجی گروه‌ها، از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. همان‌گونه که در جدول شماره ۴ می‌توان دید، ضمن این‌که نمرات سلامت عمومی هر دو گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل بیشتر می‌باشد، سلامت

عمومی گروه آزمایشی تنظیم هیجانی به طور معناداری بیشتر از سلامت عمومی گروه آزمایشی ذهن آگاهی است. **جدول ۳. مقایسه‌ی زوجی گروه‌های سه‌گانه شرکت‌کننده در تحقیق**

گروه‌ها	ذهن آگاهی	تنظیم هیجانی	کنترل
آموزش ذهن آگاهی	-	*۵/۱۵	*۹/۱۷
آموزش تنظیم هیجانی	-۵/۱۵	-	*۱۴/۶۸
گروه کنترل	*۹/۱۷	*۱۴/۶۸	-

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی مقایسه‌ای میزان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان انجام شد. همان‌طور که انتظار می‌رفت، یافته‌ها نشان داد که شرکت در کارگاه‌های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی، هر دو موجب افزایش سلامت عمومی دانش‌آموزان می‌شود. در تبیین آن بخش از یافته‌های تحقیق که بیانگر تأثیر مثبت آموزش ذهن آگاهی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان می‌باشد، می‌توان به هم‌خوانی یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی اشاره کرد که بیانگر تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری دانشجویان (آذرگون و همکاران، ۱۳۸۸)، افزایش سلامت عمومی بیماران دیابتی (جلالوند، ۱۳۹۲)، افزایش کیفیت زندگی بیماران افسرده (کاوایی و همکاران، ۱۳۸۷)، افزایش توانایی ذهنی برای مقابله سالم و سازنده با تنش‌ها و مشکلات زندگی (بیر، ۲۰۰۳)، مدیریت مؤثر موقعیت‌های دشوار (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۰)، رسیدن به آرامش عمیق و نشاط (براون و همکاران، ۲۰۰۷)، افزایش کیفیت بالای خواب (هاول و همکاران، ۲۰۰۸) و کاهش علائم اختلالات روانی (کارمدی و همکاران، ۲۰۰۸) می‌باشد. همان‌گونه که قبلاً بیان شد، ذهن آگاهی اشاره به حضور ذهن در کلیه‌ی اتفاقات و حوادث بیرونی و درونی بدن در لحظه‌ی حال دارد، بنابراین افراد برخوردار از ذهن آگاهی رویدادها و شرایط زندگی را به شکل واقع‌بینانه مشاهده و بدون نیاز به انکار واقعیت‌های تلخ و ناخوشایند، با اعتماد به نفس و امیدواری در جهت انجام اصلاحات و تغییرات لازم و ضروری اقدام می‌کنند که این خود ارتقاءدهنده‌ی سلامت روان می‌باشد. هم‌چنین ذهن آگاهی از طریق بهبود روابط، کاهش دادن استرس و اضطراب، تقویت نیروی خلاقیت، معنای عمیق بخشیدن به زندگی و افزایش شادمانی به سلامت عمومی افراد کمک می‌کند. همان‌گونه که در بخش نتایج عنوان شد، از جمله دیگر یافته‌های

آموزش والدین و کمک به آنها برای به کارگیری سبک سالم و مؤثر فرزندپروری که منجر به پرورش فرزندان دهن‌آگاه و توانمند در تنظیم هیجانی می‌شود، زمینه‌ساز پرورش نسلی با آسیب کمتر و حضور مؤثرتر و سازنده‌تر در جامعه خواهد بود. سیاست‌گزاران و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت نیز می‌توانند با اجرای کارگاه‌های آموزشی متناسب با سن دانش‌آموزان در همه‌ی مقاطع تحصیلی، مکمل نقش والدین بوده و زمینه‌ساز تربیت نسلی سالم از نظر روانی و موفق از نظر عملکرد باشند. محدود بودن نمونه‌ی آماری به یک جنسیت، در یک مقطع تحصیلی، از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد، بنابراین اجرای تحقیقات مشابه در سایر مقاطع تحصیلی و بر روی سایر سازه‌های روان‌شناختی و نیز اجرای آزمون‌های پی‌گیری، می‌تواند اطلاعات شفاف‌تری در خصوص تأثیر آموزش دهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی، به ویژه تأثیر دراز مدت آنها ارائه کند.

## References

Azargoon H, Kajbaf MB, Molavi H, Abedi, MR 2010, The Effect of Mindfulness Training on Mental Rumination and Depression of the Students of Isfahan University, Daneshvar Raftar, Vol. 34, N. 16, Pp. 13-21.

Azad-Marzabadi, A 2005, Evaluation of the role of cultural stress on university students' mental health. The Second National Seminar on University Students' Mental Health. Pp, 1-4.

Jalalvand, M 2013, An Investigation into the effectiveness of mindfulness and emotion regulation on the general health of diabetic patients. MA Thesis in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Boushehr.

Salehi A, Baghban I, Bahrami F, Ahmadi, A 2012, The effect of emotion regulation training based of Dialectical Behavior Therapy and Gross Process Model on symptoms of emotional problems, Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, Vol. 14, N. 2, Pp. 49-55.

Abdi S, Babapoor J, Fathi, H 2011, Relationship between cognitive emotion regulation styles and general health among university students. Ann Mil Health Sci Res, Vol. 8, N. 4, Pp. 258-264.

تحقیق حاضر، تأثیر مثبت معنادار آموزش تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان می‌باشد. این امر بدین معناست، افرادی که توانایی بیشتری در تنظیم هیجان‌های خود دارند، سلامت عمومی بالاتری را تجربه می‌کنند. این یافته نیز با پژوهش‌های داخلی و خارجی که بیانگر نقش مؤثر تکنیک‌های تنظیم هیجانی در افزایش سلامت عمومی دانشجویان (عبدی و همکاران، ۱۳۸۹)، افزایش سلامت عمومی بیماران دیابتی (جلالوند، ۱۳۹۲)، افزایش کیفیت زندگی جانبازان (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۰)، کاهش نشخوارهای فکری و ایجاد هیجان‌های مثبت (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰)، کاهش اختلالات اضطرابی (گودال و همکاران، ۲۰۱۲؛ مشهدی و همکاران، ۱۳۹۰)، کاهش مشکلات هیجانی و اختلالات خوردن (عسکری و همکاران، ۱۳۸۸)، افزایش توانایی استفاده‌ی مناسب از هیجان‌ها در راستای رسیدن به اهداف (دنیز و همکاران، ۲۰۰۹) می‌باشند، هم‌سو است. در تبیین یافته‌ی تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر مثبت آموزش تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان می‌توان این‌گونه استدلال نمود که تکنیک‌های تنظیم هیجانی به واسطه‌ی نقش مؤثرشان در پیش‌گیری از برانگیختگی‌های هیجانی و رفتارهای تکانشی، کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش تجربه‌ی هیجان‌های منفی در هنگام استرس و افزایش اعتماد به نفس و خودکنترلی و شادمانی تأثیر به‌سزایی در افزایش سلامت عمومی افراد دارند.

از جمله دیگر اهداف تحقیق حاضر بررسی مقایسه‌ای میزان تأثیر آموزش دهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان بود. به عبارت دیگر محققان در پی پاسخ‌گویی به این سؤال بودند که آیا میزان تأثیرگذاری آموزش دهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی در ارتقای سلامت روان یکسان است یا خیر؟ یافته‌ها ضمن این‌که بیان‌گر تأثیر معنادار هر دو متغیر آزمایشی بر سلامت عمومی دانش‌آموزان می‌باشد، تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر سلامت روانی را به‌طور معناداری بیشتر از تأثیر دهن‌آگاهی نشان دادند. در تبیین تفاوت مشاهده شده در میزان تأثیرگذاری آموزش تنظیم هیجان و دهن‌آگاهی بر سلامت عمومی، می‌توان به این واقعیت اشاره کرد که هم به کارگیری تکنیک‌های دهن‌آگاهی در زندگی روزمره و هم تأثیرگذاری تکنیک‌های به کار گرفته شده بر سلامت روان، در مقایسه با تکنیک‌های تنظیم هیجانی، مستلزم گذشت زمان طولانی‌تری است (جلالوند، ۱۳۹۲). یافته‌های فوق می‌توانند کاربردهای متنوعی به ویژه در حوزه‌ی سلامت، خانواده و تعلیم و تربیت داشته باشد.

- Brown K, Ryan R, Creswell, J 2007, Addressing fundamental question about mindfulness. *Psychological Inquiry*, Vol. 18, N. 48, Pp. 272-281.
- Carmody J, Bear, B 2008, Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 13, N. 1, Pp. 23-33.
- Dennis T, Hajcak, G 2009, The late positive potential: A neurophysiological marker for emotion regulation in children. *Journal of Psychology and Psychiatry*, Vol. 50, N. 11, Pp. 1373-1383.
- Garnefski N, Kraaij, V 2006, Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Difference*, Vol. 4, N. 40, Pp. 1659-1669.
- Goldberg D, Hillier, V 1979, A scaled version of general health questionnaire. *Psychological Medicine*, Vol. 2, N. 9, Pp. 131-145.
- Goodal K, Trejnoska A, Darling, S 2012, The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, Vol. 13, N. 53, Pp. 622-626.
- Gross, J 2001, Emotion regulation in adulthood: Timing is everything, current direction in psychological science. *Current Direction in Psychological Science*, Vol. 12, N. 10, Pp. 214-219.
- Gross, J 2002, Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 2, N. 85, Pp. 348-362.
- Howell A, Digon N, Buro K, Sheptycki, A 2008, Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, Vol. 2, N. 45, Pp. 773-777.
- Sloan D, Kering, A 2007, Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 4, N. 14, Pp. 307-322.
- Asgari P, Pasha G, Aminiyan, M 2009, Relationship between emotion regulation, mental stresses and body image with eating disorders of women. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, Vol. 13, N. 4, Pp. 65-78.
- Kaviani A, Hatami N, ShafiAbadi, A 2008, The impact of mindfulness-based cognitive therapy on the quality of life in non-clinically depressed people. *Advances in Cognitive Science*, Vol. 10, N. 4, Pp. 39-48.
- Golpour-chamarkohi R, Mohammad-amini, Z 2012, The efficacy of mindfulness based stress reduction on mindfulness and assertiveness of students with test anxiety. *Journal of School Psychology*, Vol. 1, N. 3, Pp. 82-100.
- Mashhadi A, Mir\_Doroghi F, Hasani, J 2012, The role of cognitive emotion regulation strategies in internalizing disorders of children. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 3, N. 3, Pp. 29-40.
- Narimani M, Ariapooran S, Abolghasemi A, Ahadi, B 2011, The comparison of the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training on mental health in chemical weapon victims. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 2, N. 4, Pp. 61-72.
- Nejati V, Amini R, ZabihZadeh A, Masoumi M, Maleki G, Shoaie, F 2011, Mindfulness as effective factor in quality of life of blind veterans. *Iranian Journal of War and Public Health*, Vol. 3, N. 11, Pp. 1-7.
- Noorbala AA, Bagheri-yazdi SA, Mohammad, K 2008, The validation of General Health Questionnaire-28 as a psychiatric screening tool. *Hakim Journal*, Vol. 11, N. 4, Pp. 47-53.
- Kothari, F 2012, Mindfulness; The lost awaking in depth of our existence. *Journal of Success*, Vol. 66, N.1, Pp. 32-41.
- Bear, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10, N.2, Pp. 125-143.

## Investigation of the Effectiveness of Mindfulness and Emotion Regulation on General Health among Yasoj High School Female Students

Ali Pakizeh<sup>1,\*</sup>

Maryam Nazari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>: Faculty member, Psychology department, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.

<sup>2</sup>: M.A. student, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.

**Abstract:** Regarding to the importance of students' mental health, the current study was an attempt to investigate the effectiveness of mindfulness and emotion regulation on high school students' general health. It was carried out on an experimental basis, and using random assignment, 80 female students from Yasoj city were placed into two experimental groups and one control group. Then, participants in each experimental group took part either in eight-week mindfulness workshop or emotion regulation workshop. One month after the workshops, all the participants of the three groups completed Goldberg & Hillier general health Scale. In addition to analyze the data, statistical methods such as t-test for independent groups, one way ANOVA and Tukey test were performed. The Results revealed higher level of general health for the students in both experimental groups than the students in control group. Moreover, the students in emotion regulation group showed higher level of general health than the students in mindfulness group. With regard to the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training on students' general health, it is assumed that taking part in mindfulness and emotion regulation workshops can improve students' General health, quality of life, and their academic performance.

**Keywords :** Training, Mindfulness, Emotion Regulation, General Health, Students.

**\*Corresponding author:** Faculty member, Psychology department, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.

**Email:** pakizeh1392@chmail.ir