

## اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر نشخوار ذهنی، شیوه حل مسأله، و تنظیم شناختی هیجان افراد مبتلا به افسردگی

فرید برمال<sup>✉\*</sup>، جواد صالحی فدردی<sup>\*\*</sup> و زهرا طیبی<sup>\*\*\*</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر نشخوار ذهنی، شیوه حل مسأله و تنظیم شناختی هیجان افراد مبتلا به افسردگی اجرا شد. روش پژوهش شبه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از بین ۷۰ نفر دانشجوی داوطلب دانشگاه پیام‌نور دهدشت، با توجه به ملاک‌های ورود پژوهش، تعداد ۲۰ نفر دختر که نمرات افسردگی آن‌ها در آزمون افسردگی بک ۱۵ و بالاتر بود انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. هر دو گروه پرسشنامه افسردگی بک، مقیاس پاسخ‌های نشخوارگری، پرسشنامه شیوه حل مسأله کیسیدی و لانگ و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند، گروه آزمایشی ۸ جلسه آموزش گروهی ذهن‌آگاهی دریافت کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد، کسانی که آموزش ذهن‌آگاهی دریافت کردند، در نمرات افسردگی، نشخوار ذهنی، شیوه حل مسأله ناکارآمد و تنظیم شناختی هیجان ناسازگار کاهش و در نمرات شیوه حل مسأله کارآمد و تنظیم شناختی هیجان سازگار نسبت به گروه کنترل افزایش نشان دادند. نتیجه آنکه آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در کمک به کاهش افسردگی، نشخوار ذهنی، بهبود شیوه حل مسأله و تنظیم شناختی هیجان مفید واقع شود.

**کلید واژه‌ها:** افسردگی، تنظیم شناختی هیجان، ذهن‌آگاهی، شیوه حل مسأله، نشخوار ذهنی

\*✉ مربی دانشگاه پیام‌نور دهدشت، کهگلویه و بویر احمد، ایران faridbarmal@yahoo.com

\*\* دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، خراسان رضوی، ایران

\*\*\* دانشیار گروه روان‌شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، خراسان رضوی، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۴/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۲/۱۸

## مقدمه

نظریه‌های شناختی افسردگی بر فرایندهای شناختی متمرکز است و مطالعات اخیر حکایت از این دارد که سوگیری شناختی و نقص در کنترل شناختی ممکن است بتوانند نشانه‌های عاطفی این اختلال را روشن کند؛ به‌علاوه، شواهد نشان داد نقص در کنترل شناختی با نشخوار ذهنی مرتبط است (جوړمن و کین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). نشخوار ذهنی یکی از مؤلفه‌های مهم شناختی در افراد مبتلا به افسردگی است و به عنوان فرایندی از تفکر مداوم در مورد احساسات و مشکلات فرد نسبت به معنای محتوای خاصی از افکار تعریف می‌شود، و عاملی بالقوه آسیب‌پذیر برای شروع یا نگهداری افسردگی، و پیش‌بینی‌کننده اختلال و نشانه‌های افسردگی و مختل کردن تفکر، حل مسأله و روابط اجتماعی است (نولن- هوکسما، ویسکو و لامبرسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). نظامی‌پور، ضرغامی حاجبی و عبدالمنافی (۱۳۹۴) نشخوار ذهنی و شیوه‌های حل مسأله را از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شدت افسردگی معرفی کردند. هسی‌جاوا، یوشیدا، هاتاری، نیشیمورا، موریماتو و تانو<sup>۳</sup>، (۲۰۱۵) نشان دادند راه‌هایی که به واسطه آن نشخوار ذهنی منجر به افسردگی در جمعیت‌های غیربالینی می‌شود می‌تواند از طریق افزایش جهت‌گیری حل مسأله منفی، و شیوه حل مسأله اجتنابی باشد. شیوه حل مسأله به فعالیت‌های شناختی و رفتاری اشاره دارد که به واسطه آن شخص تلاش می‌کند مسائل زندگی را درک کند و روش‌های مؤثر یا روش‌های مقابله با آن‌ها را پیدا کند (بل و دورزیلا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). تحلیل‌ها نشان داد که هرکدام از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده افسردگی، نشخوار ذهنی و جهت‌گیری حل مسأله منفی متقابلاً ارتباط افزایشی دارند (هسی‌جاوا، کنیساتو، موریماتو، نیشیمورا و ماتسودا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸).

یافته‌های اخیر نشان داد که مشکل در تنظیم هیجان هسته اصلی نشانه‌های اختلال افسردگی اساسی است. به طور عمده، بیماران افسرده به دفعات بیشتری از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه استفاده می‌کنند و در استفاده از ابزارها مؤثر و استراتژی‌های سازگارانه

- 
1. Joormannand Quinn
  2. Nolen-Hoeksema, Wiscoand Lyubomisky
  3. Hasegawa, Yoshida, Hattori, Nishimura, Morimoto and Tanno
  4. Bell, D'Zurilla
  5. Hasegawa, Kunisato, Morimoto, Nishimura and Matsuda

مشکل دارند (جوورمن و واندرلیند<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). گراس<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) تنظیم هیجان را به عنوان فرایندهای استراتژیک و اتوماتیک می‌داند که بر وقوع، شدت و بیان یک پاسخ هیجانی تأثیر می‌گذارد (جوورمن و واندرلیند، ۲۰۱۴). یافته‌ها حمایت از این فرضیه دارند که رویدادهای چالش انگیز و استرس‌زای زندگی با سطوحی از نشانه‌های افسردگی مرتبط است، که این ارتباط توسط راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تعدیل می‌شود. این یافته‌های بالینی، به شناسایی و تشخیص مکانیسم‌های خاص افسردگی و پیشگیری و درمان آن کمک می‌کند (استیکلبروک، بودن، کلینجان، ریچندرس و وان بیر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

ذهن آگاهی با عملکرد ضعیف تمام شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی مثل افسردگی، رابطه معکوس (پیننگ، دونگ، کرانین و لیونز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶؛ تاملینسون، یوسف، ویتسون، جونز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸) و با سلامت روان، نشخوار ذهنی پایین و پردازش و تنظیم هیجان بهتر رابطه مستقیم دارد (تاملینسون و همکاران، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی عبارت است از اختصاص توجه به شیوه خاص، تعمدی، لحظه به لحظه و فارغ از پیش‌داوری و قضاوت (کابات-زین و تیچ<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳؛ به نقل از فضیلت‌پور، انجم شعاع و صفاری، ۱۳۹۶) که می‌تواند فرایندهای پردازش شناختی خودکار را تحت نظارت قرار دهد و به انعطاف‌پذیری شناختی کمک کند (پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۴). صفت ذهن آگاهی به عنوان یک مکانیسم محافظتی در محدود کردن افسردگی عمل می‌کند (مارتین، بلایر، کلارک، روک و هانتز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با مراقبت‌های معمول، به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش نشخوار ذهنی را به همراه دارد (پرز، براکا، پنا، سانتا و پرز<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). آموزش ذهن آگاهی سرعت حل مسأله را تقویت می‌کند؛ و پژوهشگران و نظریه‌پردازان باور دارند که بهره‌مندی از سطوح بالای هوشیاری باعث عملکرد بهتر در تکلیف حل مسأله می‌شود (پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۳).

1. Joormann and Vanderlind
2. Gross
3. Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders and van Baar
4. Pepping, Duvenage, Cronin, and Lyons
5. Tomlinson, Yousaf, Vittersø and Jones
6. Kabat-Zinn and Tich
7. Martin, Blair, Clark, Rock and Hunter
8. Perez, Barraca, Peñate, Santana and Perez

به‌علاوه، شواهد نشان داد که حالت آگاهی هشیار به توانایی حل مسأله و پاسخ خلاق کمک می‌کند، بنابراین، آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در بهبود بینش حل مسأله کمک کند (استافین و کاسمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). همچنین آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در بهبود فرایندهای شناختی، تنظیم شناختی هیجان و کاهش نشانه‌های عاطفه منفی در افسردگی مؤثر باشد (دروسیرس، وین، کلمن سکیب و نولن - هوکسما<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳).

جمعیت زیادی از افراد جامعه را دانشجویان تشکیل می‌دهد و پژوهش‌ها آمار بالایی از افسردگی را در دانشجویان گزارش کردند به عنوان مثال: مطالعه حسینی و مهدی‌زاده اشرفی (۱۳۹۰؛ به نقل از تاجیک زاده، صادقی، مهربانی‌زاده، هنرمند و داودی، ۱۳۹۴) نسبت دانشجویان افسرده را در جوامع ایرانی در برخی از گروه‌ها (با درجات مختلف) را بیش از ۶۰ درصد ذکر کردند. با توجه به اینکه نشخوار ذهنی، شیوه حل مسأله و تنظیم هیجان سه مؤلفه اساسی در پیش‌بینی افسردگی هستند. بنابراین، در پژوهش حاضر اثربخشی ذهن‌آگاهی بر روی این سه مؤلفه در افراد مبتلا به افسردگی بر روی جامعه دانشجویی به فرضیه گذاشته شد تا اثربخشی آن در کاهش افسردگی و فرایندهای شناختی مذکور بررسی شود.

## روش

پژوهش حاضر یک مطالعه شبه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل از نوع کاربردی بود. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام‌نور شهر دهدشت بین سنین ۱۸ - ۳۰ سال که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بودند، که با مراجعه به دانشگاه، و با اعلام آگهی و پوستر به افراد دارای نشانه‌های افسردگی جهت شرکت در برنامه آموزش ذهن‌آگاهی دعوت به عمل آمد. به این منظور از بین ۷۰ نفر دانشجوی داوطلب که اکثراً دختر بودند، پس از تکمیل پرسشنامه افسردگی بک نسخه دوم (BDI-II)، تعداد ۳۹ نفر از آنها نمره ۱۵ (خفیف) و بالاتر گرفتند، سپس از این تعداد ۳۹ نفر با توجه به ملاک‌های ورود پژوهش (داشتن علاقمندی و موافقت برای شرکت در پژوهش بر اساس رضایت‌نامه کتبی، عدم دریافت درمان‌های روان‌شناختی و دارویی در طی ماه‌های اخیر)

- 
1. Ostafin and Kassman
  2. Desrosiersa, Vine and Klemanskib

تعداد ۲۰ نفر دختر انتخاب، و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. هردو گروه پرسشنامه‌های مورد نظر را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند، گروه آزمایشی ۸ جلسه آموزش ذهن‌آگاهی ضمن تمرینات خانگی (روزمره) دریافت کردند و گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند، که در این پژوهش آموزش به صورت گروهی بود. در نهایت پس از اجرای آموزش، مجدداً آزمون‌ها در مرحله پس از آزمون در میان هر دو گروه اجرا شد. و برای رعایت اصول اخلاقی به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات به‌دست آمده از آن‌ها محرمانه خواهد ماند.

ابزار اندازه‌گیری که در این پژوهش به‌کار برده شد، به شرح زیر است:

۱- پرسشنامه افسردگی بک نسخه دوم (BDI-II<sup>۱</sup>): نسخه دوم این پرسشنامه شکل بازنگری شده نسخه اول پرسشنامه بک است که برای سنجش شدت افسردگی تدوین شده است. این پرسشنامه ۲۱ گویه دارد و تمام عناصر افسردگی را بر اساس نظریه‌های شناختی پوشش می‌دهد. نمرات برش BDI-II در غیر افسرده‌ها: ۰-۱۳؛ افسردگی خفیف: ۱۴-۱۹؛ افسردگی متوسط: ۲۰-۲۸؛ افسردگی شدید: ۲۹-۶۳ است. نتایج پژوهش ثبات درونی این ابزار را ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ و ضریب آلفا برای گروه بیمار ۰/۸۶ و غیر بیمار ۰/۸۱ گزارش کردند (بک، استیر و براون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ به نقل از فتحی‌آشتیانی و داستانی، ۱۳۹۲). همچنین غرابی (۱۳۸۲؛ به نقل از فتحی‌آشتیانی و همکاران، ۱۳۹۲) برای بررسی اعتبار و روایی BDI-II بر روی ۱۲۵ دانشجوی دانشگاه تهران و دانشگاه علامه طباطبایی بر روی جمعیت ایرانی، آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و اعتبار بازآزمایی ۰/۷۳ (به فاصله دو هفته) را نشان داد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به‌دست آمد.

۲- مقیاس پاسخ‌های نشخوارگری (RRS<sup>۳</sup>): ۲۲RRS گویه دارد که گرایش افراد را به خلق افسرده می‌سنجد و از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود که هر گویه را در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (همیشه) درجه‌بندی کنند. برای این مقیاس ضریب آلفای ۰/۹۰ و همبستگی

- 
1. Beck Depression Inventory-II
  2. Beck, Steer and Brown
  3. Rominative Response Scale

بازآزمایی ۰/۶۷ به‌دست آمد (ترینر، گنزalez و نولن هوکسما<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳) آلفای کرونباخ به‌دست آمده در نمونه ایرانی ۰/۹۰ و همبستگی درون طبقه‌ای آن نیز ۰/۷۵ گزارش شده است (منصوری، فرنام، بخشی‌پور رودسری و محمودعلیلو، ۱۳۸۹ به نقل از؛ نظامی‌پور، ۱۳۹۴). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به‌دست آمد.

۴- پرسشنامه شیوه حل مسأله کیسیدی و لانگ (PSSI<sup>۲</sup>): این مقیاس را کیسیدی و لانگ (۱۹۹۶) طی دو مرحله، ساخته‌اند و دارای ۲۴ گویه به صورت سه گزینه‌ای (بله-خیر-تا حدودی) است که شش عامل را می‌سنجد. این عوامل شامل: درماندگی یا بی‌باوری<sup>۳</sup>، کنترل یا مهارگری حل مسأله<sup>۴</sup>، سبک یا شیوه خلاقیت<sup>۵</sup>، اعتماد به نفس در حل مسأله<sup>۶</sup>، سبک اجتناب<sup>۷</sup>، شیوه برخورد یا تقرب<sup>۸</sup> است. زیر مقیاس‌های درماندگی، مهارگری و اجتناب از عوامل ناکارآمد حل مسأله و بقیه زیر مقیاس‌ها از عوامل کارآمد حل مسأله هستند. ضریب آلفا در مطالعه باباپور خیرالدین، رسولی‌زاده طباطبایی، اژه‌ای و فتحی‌آشتیانی (۱۳۸۲؛ به نقل از نظامی‌پور و همکاران، ۱۳۹۴) برابر با ۰/۷۷ بود. و پایایی درونی این آزمون را با بهره‌گیری از ضریب آلفای کرونباخ، برابر با ۰/۶۰ و ضریب روایی این مقیاس را برابر با ۰/۸۷ گزارش کردند (محمدی و صاحبی، ۱۳۸۰؛ به نقل از نظامی‌پور و همکاران، ۱۳۹۴). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۶ به‌دست آمد.

۳- پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ<sup>۹</sup>): پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را گارنفسکی، کریچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) در کشور هلند تدوین کرده‌اند. این پرسشنامه دارای ۳۶ گویه و ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است که شامل راهبردهای شناختی ملامت خویش<sup>۱۰</sup>،

- 
1. Treynor, Gonzalez and Nolen- Hoeksema
  2. Cassidy and Long Problem-Solving Style Inventory
  3. helplessness
  4. problem-solving control
  5. creative style
  6. problem-solving confidence
  7. avoidance style
  8. approach style
  9. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
  10. self- blame

پذیرش<sup>۱</sup>، نشخوارگری<sup>۲</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۳</sup>، تمرکز مجدد برنامه ریزی<sup>۴</sup>، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۵</sup>، دیدگاه گیری<sup>۶</sup>، فاجعه سازی<sup>۷</sup> و ملامت دیگران<sup>۸</sup> است. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (هرگز) - ۵ (همیشه) است. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیان کننده میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس زا و منفی است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از حسنی، ۱۳۸۹). نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ-P) را حسنی هنجاریابی کرده است. در این مطالعه، اعتبار مقیاس براساس روش های همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۷۶ - ۰/۹۲) و بازآزمایی (با دامنه همبستگی ۰/۵۱ - ۰/۷۷) و همبستگی بین خرده مقیاس ها (با دامنه ۰/۳۲ - ۰/۷۶) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (حسنی، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

دستورالعمل جلسات بر اساس کتاب راهنمای شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن برای افسردگی (محمدخانی، تمنائی فر و جهانی تابش، ۱۳۸۴) تنظیم شد. ساختار کلی آموزش ذهن آگاهی در طی برنامه ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای به صورت گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد که قبل از آن یک دوره مقدماتی به منظور آشنایی و ارزیابی تشکیل شد. و آموزش ذهن آگاهی توسط پژوهشگر تعلیم دیده اجرا شد.

- 
1. acceptance
  2. rumination
  3. positive Refocusing
  4. refocus on planning
  5. positive reappraisal
  6. putting into perspective
  7. catastrophizing
  8. other- blame

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش ذهن‌آگاهی

شماره جلسه	هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکلیف خانگی
اول	شناسایی هدایت خودکار و خروج ارادی از آن	تعیین اهداف جلسه؛ در نظر گرفتن جنبه محرمانگی بودن و زندگی شخصی افراد؛ تمرین خوردن کشمش؛ مراقبه و آرسی بدن-آغاز تمرین با تنفس کوتاه	تمرکز و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و حس‌های بدنی	مراقبه و آرسی بدن، تمرین غذا خوردن و فعالیت‌های روزمره با حضور ذهن.
دوم	رویاری با موانع	مراقبه و آرسی بدن؛ ۱۰ دقیقه تنفس با حضور ذهن	توجه کردن به طریق جدید در لحظه و بدون قضاوت	مراقبه و آرسی بدن؛ ده دقیقه تنفس با حضور ذهن و ثبت وقایع خوشایند.
سوم	تنفس با ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه حاضر	تمرین دیدن و شنیدن به مدت کوتاه؛ تمرین تنفس با حضور ذهن؛ تمرین حرکات هوشیارانه؛ تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای.	شناخت بهتر و پذیرش افکار و احساسات	تمرین‌های کششی آرام همراه با تمرین تنفس؛ تمرین حرکات هوشیارانه؛ تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای و ثبت وقایع ناخوشایند.
چهارم	ماندن در زمان حال	تمرین ۵ دقیقه‌ای دیدن و شنیدن؛ تمرین مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار و انتخاب‌های آگاهانه؛ فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای؛ رایبه تمرین‌های الگوبرداری شده در زمان احساس‌های دشوار.	تمرکز و کاهش نشخوار ذهنی	تمرین مراقبه نشسته؛ تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای- منظم؛ تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای- مقابله‌ای (برای زمانی که متوجه احساسات ناخوشایند می‌شوید).
پنجم	پذیرفتن و اجازه دادن	تمرین مراقبه- آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار؛ توجه به اینکه چگونه ما از طریق واکنش‌هایی که نسبت به افکار، احساسات، یا حس‌های بدنی نشان می‌دهیم ارتباط برقرار می‌کنیم؛ بیان دشواری‌هایی که در طی انجام تمرین روی می‌دهد و توجه به تأثیرات آن‌ها بر روی بدن؛ و فضای تنفس سه دقیقه‌ای.	آگاهی توأم با پذیرش و عدم قضاوت	تمرین مراقبه نشسته؛ فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای- به طور منظم؛ فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای- مقابله‌ای (برای زمانی که متوجه احساسات ناخوشایند می‌شوید).
ششم	افکار حقایق نیستند	تمرین مراقبه- آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار- به‌علاوه مطرح کردن مشکلات افراد طی تمرین و کشف اثرات آن بر بدن و ذهن؛ و سه دقیقه فضای تنفس.	آگاهی نسبت به افکار و تغییر روابط با افکار	تمرین مراقبه نشسته؛ فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای- به طور منظم؛ فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای- مقابله‌ای
هفتم	چگونه به بهترین نحو از خود مراقبت کنیم.	تمرین مراقبه- آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار و هیجانات؛ سه دقیقه فضای تنفس؛ به‌علاوه طرح یک مشکل طی تمرین و کشف تأثیر آن بر روی بدن و ذهن.	افزایش فعالیت‌های مفید و تنظیم هیجان	فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای- به‌طور منظم؛ فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای- مقابله‌ای؛ گسترش برنامه فعالیت برای مواجهه با حالات خلقی بد.
هشتم	استفاده از آنچه آموخته‌ایم برای حالت‌های خلقی بعدی	مراقبه و آرسی بدن، به پایان رساندن مراقبه.	خود نظم بخشی و به‌کارگیری شیوه‌های حل مسأله کارآمد	ادامه تمرین‌های اصلی در زندگی روزانه



## یافته‌ها

جنسیت در این نمونه پژوهشی همه دانشجوی دختر بودند و پایه تحصیلی گروه نمونه دوره کارشناسی بود. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۹ - ۲۷ سال قرار داشتند و متوسط سنی گروه شرکت‌کنندگان ۲۲/۷۵ بود. میانگین و انحراف استاندارد گروه کنترل و آزمایشی در متغیرهای افسردگی، نشخوار ذهنی، تنظیم شناختی هیجان و شیوه حل مسأله در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه شد (جدول ۲).

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه کنترل		گروه آزمایشی	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
افسردگی	۲۶/۵	۷/۵۸	۲۵/۲	۹/۳۳
	۲۶/۹	۶/۵۷	۹/۵	۵/۷۲
نشخوار ذهنی	۵۷/۹	۶/۳۱	۵۸/۱	۶/۷۶
	۵۷/۸	۷/۰۷	۴۴/۳	۸/۷۱
تنظیم شناختی هیجان سازگار	۶۰/۱	۱۱/۷۲	۵۹/۷	۸/۹۸
	۵۶/۴	۱۵/۰۱	۷۲/۱	۱۳/۷
تنظیم شناختی هیجان ناسازگار	۵۰/۵	۷/۶۶	۴۴/۴	۷/۱۵
	۵۰/۴	۸/۰۷	۳۶/۲	۹/۲۵
شیوه حل مسأله کارآمد	۱۴/۶	۳/۰۶	۱۵/۲	۳/۵۲
	۱۳/۶	۳/۱۳	۱۹/۱	۳/۱۸
شیوه حل مسأله ناکارآمد	۱۲/۵	۳/۶۹	۱۲/۱	۱/۶۶
	۱۳/۲	۲/۶۶	۷/۴	۲/۶۳

به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کواریانس یک راهه (ANCOVA) استفاده شد. قبل از انجام تحلیل‌های آماری، مفروضه‌های مدل آماری بررسی و از درستی مدل اطمینان حاصل شد.

پیش فرض‌های استفاده از تحلیل کواریانس داده‌ها بررسی شد؛ نرمال بودن توزیع نمرات توسط آزمون کالموگروف-اسمیرنوف، به علاوه آزمون لوین<sup>۱</sup> برای واریانس‌ها را نشان داد؛

### 1. Levene's Test of Equality of Error Variances

یعنی واریانس‌های دو گروه برابر بوده و در نتیجه این دو گروه با هم قابل مقایسه هستند و متغیر پیش‌آزمون نیز کووریت شد. نتایج تحلیل کواریانس با (کنترل پیش‌آزمون) به‌منظور بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر روی گروه آزمایش در جدول ۳، ۴ و ۵ ارائه شده است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت بین نمرات پس‌آزمون «افسردگی» ( $p < 0/05$ ) و  $F(1, 17) = 42/42$  بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است. به عبارت دیگر آموزش ذهن‌آگاهی سبب کاهش افسردگی شده است. اندازه اثر بزرگ  $d = 2/82$  است. اندازه اثر بالاتر از  $0/8$  بزرگ محسوب می‌شود.

همچنین نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، تفاوت بین نمرات پس‌آزمون «نشخوار ذهنی» ( $p < 0/05$ ) و  $F(1, 17) = 22/32$  بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است. به عبارت دیگر آموزش ذهن‌آگاهی سبب کاهش نشخوار ذهنی شده است. اندازه اثر بزرگ  $d = 1/70$  است.

جدول ۳: خلاصه تجزیه و تحلیل کواریانس یکراهه در متغیرهای پژوهش بین گروه آزمایش و کنترل در افسردگی و نشخوار ذهنی

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	ضریب d
پیش‌آزمون (افسردگی)	۱۰۶/۱۵	۱	۱۰۶/۱۵	۳/۱۲	۰/۰۹۵	۰/۱۵	
متغیر مستقل (آموزش ذهن‌آگاهی)	۱۴۴۰/۴۹	۱	۱۴۴۰/۴۹	۴۲/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۲/۸۲
خطا	۵۷۷/۲۴	۱۷	۳۳/۹۵				
پیش‌آزمون (نشخوار ذهنی)	۱۹۰/۳۵	۱	۱۹۰/۳۵	۴/۴۷	۰/۰۴۹	۰/۲۰	
متغیر مستقل (آموزش ذهن‌آگاهی)	۹۴۹/۷۶	۱	۹۴۹/۷۶	۲۲/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۱/۷۰
خطا	۷۲۳/۳۴	۱۷	۴۲/۵۵				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت بین نمرات پس‌آزمون «شیوه حل مسئله کارآمد» ( $p < 0/05$ ) و  $F(1, 17) = 14/84$  بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است. به عبارت دیگر آموزش ذهن‌آگاهی سبب افزایش شیوه حل مسئله کارآمد شده است. اندازه اثر بزرگ  $d = 1/74$  است.

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی، شیوه حل مسأله و ... ..... ۱۰۱

همچنین نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد تفاوت بین نمرات پس‌آزمون «شیوه حل مسأله ناکارآمد» ( $p < ۰/۰۵$ ) و

$F(1, 17) = ۲۵/۰۹$  بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است. به عبارت دیگر آموزش ذهن آگاهی سبب کاهش شیوه حل مسأله ناکارآمد شده است. اندازه اثر بزرگ است  $d = ۲/۱۹$ .

جدول ۴: خلاصه تجزیه و تحلیل کواریانس یکراه در متغیرهای پژوهش بین گروه آزمایش و کنترل در شیوه حل مسأله

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجدور ضریب D	کوهن
پیش‌آزمون (شیوه حل مسأله کارآمد)	۱۹/۱۰	۱	۱۹/۱۰	۲/۰۲	۰/۱۷	۰/۱۰	
متغیر مستقل (مداخله ذهن آگاهی)	۱۳۹/۸۳	۱	۱۳۹/۸۳	۱۴/۸۴	۰/۰۱	۰/۴۶	۱/۷۴
خطا	۱۶۰/۱۹	۱۷	۹/۴۲				
پیش‌آزمون (شیوه حل مسأله ناکارآمد)	۱۸/۰۶	۱	۱۸/۰۶	۲/۸۴	۰/۱۱	۰/۱۴	
متغیر مستقل (مداخله ذهن آگاهی)	۱۵۹/۳۱	۱	۱۵۹/۳۱	۲۵/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۲/۱۹
خطا	۱۰۷/۹۳	۱۷	۶/۳۴				

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت بین نمرات پس‌آزمون «تنظیم شناختی هیجان سازگار» ( $p < ۰/۰۵$ ) و  $F(1, 17) = ۱۴/۰۵$  بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است. به عبارت دیگر آموزش ذهن آگاهی سبب افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار شده است. اندازه اثر بزرگ  $d = ۱/۶۳$  است.

همچنین نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد تفاوت بین نمرات پس‌آزمون «تنظیم شناختی هیجان ناسازگار» ( $p < ۰/۰۵$ ) و  $F(1, 17) = ۸/۸۷$  بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است. به عبارت دیگر آموزش ذهن آگاهی سبب کاهش تنظیم شناختی هیجان ناسازگار شده است. اندازه اثر بزرگ  $d = ۱/۰۹$  است.

جدول ۵: خلاصه تجزیه و تحلیل کواریانس یکراهه در متغیرهای پژوهش بین گروه آزمایش و کنترل در تنظیم شناختی هیجان

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجدور اتا	ضریب d کوهن
پیش‌آزمون (تنظیم شناختی هیجان سازگار)	۲۱۴۴/۹۲	۱	۲۱۴۴/۹۲	۲۳/۲۲	۰/۰۱	۰/۵۷	
متغیر مستقل (مداخله ذهن‌آگاهی)	۱۲۹۸/۴۷	۱	۱۲۹۸/۴۷	۱۴/۰۵	۰/۰۰۲	۰/۴۵	۱/۶۳
خطا	۱۵۷۰/۳۷	۱۷	۹۲/۳۷				
پیش‌آزمون (تنظیم شناختی هیجان ناسازگار)	۶۸۵/۲۶	۱	۶۸۵/۲۶	۱۷/۳۶	۰/۰۱	۰/۵۰	
متغیر مستقل (مداخله ذهن‌آگاهی)	۳۵۰/۱۸	۱	۳۵۰/۱۸	۸/۸۷	۰/۰۰۸	۰/۳۴	۱/۰۹
خطا	۶۷۰/۷۳	۱۷	۳۹/۴۵				

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش افسردگی، نشخوار ذهنی، بهبود شیوه حل مسئله و کمک به تنظیم شناختی هیجان مؤثر است. نتایج به‌دست آمده از این پژوهش با دیگر یافته‌های پژوهشی همسو است که آموزش ذهن‌آگاهی را در کاهش افسردگی (دروسیرس و همکاران، ۲۰۱۳؛ مارتین و همکاران، ۲۰۱۸)، کاهش نشخوار ذهنی (پرز و همکاران، ۲۰۱۷)، بهبود شیوه حل مسئله (استافین و کاسمن، ۲۰۱۲؛ پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۳) و کمک به تنظیم شناختی هیجان (دروسیرس و همکاران، ۲۰۱۳؛ تاملینسون و همکاران، ۲۰۱۸) مؤثر دانستند. پژوهش‌ها نشان دادند نشخوار ذهنی (نظامی‌پور و همکاران، ۱۳۹۴؛ نولن - هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸؛ هسی‌جاوا و همکاران، ۲۰۱۸)، شیوه حل مسئله ناکارآمد (نظامی‌پور و همکاران، ۱۳۹۴؛ هسی‌جاوا و همکاران، ۲۰۱۸) و تنظیم شناختی هیجان ناسازگار (دروسیرس و همکاران، ۲۰۱۳؛ استیکلبروک و همکاران، ۲۰۱۶) سه مؤلفه اساسی در پیش‌بینی افسردگی هستند و نقش مهمی در نشانه‌های افسردگی دارند. در پژوهش حاضر که اثربخشی ذهن‌آگاهی بر روی این سه

مؤلفه بررسی شد، کاهش در این سه مؤلفه، به علاوه کاهش افسردگی را به همراه داشت. به نظر می‌رسد شروع خلق منفی می‌تواند طرح‌واره‌های مرتبط با افسردگی را فعال کند. ناتوانی در مدیریت خلق پایین، یک چرخه باطلی از فرایندهای ذهنی منفی همچون نشخوار ذهنی، تنظیم شناختی هیجان ناسازگار و شیوه حل مسأله ناکارآمد را شکل می‌دهد. این چرخه ذهنی همین طور بر همدیگر تأثیر می‌گذارند و ایجاد یک دور باطل از فرایندهای ذهنی ناکارآمد، افسردگی و ملالیت را منجر می‌شوند، در نتیجه ممکن است ذهن آگاهی با اثرگذاری بر روی این سه مؤلفه ذکر شده نشانه‌های افسردگی را در افراد کاهش دهد. در تأیید این نتیجه‌گیری، ضمن اینکه پژوهشگران این سه مؤلفه ذکر شده را پیش‌بینی‌کننده‌های افسردگی بیان کردند؛ نولن- هوکسما و همکاران (۲۰۰۸) نشخوار ذهنی را مختل‌کننده حل مسأله دانستند. هسی جاوا و همکاران (۲۰۱۵) اشاره داشتند به اینکه نشخوار ذهنی از طریق افزایش دادن جهت‌گیری حل مسأله منفی و شیوه حل مسأله اجتنابی به افسردگی منجر می‌شود (جوورمن و واندرلیند، ۲۰۱۴). راهبردهای تنظیم شناختی، هیجان را تعدیل‌کننده ارتباط بین رویدادهای چالش‌انگیز و استرس‌زای زندگی با سطوحی از نشانه‌های افسردگی بیان کردند؛ و پورمحمدی و باقری، (۱۳۹۴) تنظیم هیجان را به عنوان عامل میانجی‌گر بالقوه در بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش فرایندهای شناختی خودکار معرفی کردند. بنابراین، سوگیری شناختی و نقص در توانایی تنظیم هیجان باعث نگهداری خلق منفی و کاهش سطوحی از عاطفه منفی می‌شود (جوورمن و کین، ۲۰۱۴). توانایی کنترل محتویات حافظه کاری نقش مهمی در تنظیم هیجان بازی می‌کند. و ناتوانی در منفصل کردن موضوعات با خلق- متجانس، و آن‌هایی که بی‌ربط هستند، می‌تواند باعث مشکلات در توجه و پردازش اطلاعات جدید شود و ممکن است نشخوار ذهنی و دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگار را به همراه داشته باشد (جوورمن و واندرلیند، ۲۰۱۴).

در ادامه بحث شایان ذکر است که مارتین و همکاران (۲۰۱۸) اشاره کردند به اینکه گسترش طرح‌واره‌های ناسازگار به افت سطوحی از ذهن آگاهی (مانند تنظیم هیجانی ضعیف به عنوان روشی از تنظیم عاطفه) منجر می‌شود، که به نوبه خود آسیب‌پذیری بیشتری را نسبت به نشانه‌های افسردگی به همراه دارد. پیینگ و همکاران (۲۰۱۶) بیان کردند در رابطه بین ذهن آگاهی پایین و شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی بالا (افسردگی، اضطراب و استرس)، راهبردهای تنظیم هیجان

ناسازگار نقش میانجی را دارند. به نظرمی‌رسد حالت ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> سپری در مقابل گرایش در به‌کارگرفتن الگوی تفکر منفی است که خطری برای نشانه‌های افسردگی است و همچنین حالت ذهن‌آگاهی می‌تواند برای تندرستی و تنظیم هیجان سودمند باشد (تاملینسون و همکاران، ۲۰۱۸). جورمن و کین (۲۰۱۴) بیان کردند مداخلات ذهن‌آگاهی ممکن است کنترل شناختی را افزایش دهد و توانایی تنظیم خلق منفی را بهبود دهد. و از طریق ذهن‌آگاهی می‌توان بر اینرسی (تمایل به حفظ موجود و عدم تمایل به تغییر) گذشته غلبه کرد (استافین و کاسمن، ۲۰۱۲). به نظر می‌رسد تمرینات ذهن‌آگاهی باعث استفاده از ظرفیت حافظه کاری شده و از این طریق به عملکرد بهتر فرد در تکلیف منجر می‌شود (پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۳). به علاوه، احتمالاً آموزش ذهن‌آگاهی با تغییر در روش تفکر و کسب مهارت‌های جدید باعث ایجاد خلاقیت در فرد می‌شود، که این خود باعث خارج شدن از عادت و بهبود بینش در حل مسأله می‌شود. در این راستا، استافین و کاسمن (۲۰۱۲) ارتباط مستقیمی را بین ذهن‌آگاهی و خلاقیت ذکر کردند و آموزش ذهن‌آگاهی را در بینش حل مسأله مؤثر دانستند.

به طور خلاصه به نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی با به‌کارگیری مکانیسم‌های عصبی، بخش‌های مختلف مغزی (قشری و زیر قشری) کارکردهای شناختی و هیجانی را تنظیم می‌کند. و آموزش ذهن‌آگاهی کمک می‌کند تا افکار غیر سودمند و عوامل راه‌اندازی آن شناسایی شوند و با توقف فکری درباره رویدادهای منفی و پیامدهای آن در جهت کاهش نشخوار ذهنی، کمک به تنظیم شناختی هیجان و به دنبال آن در بهبود شیوه حل مسأله مؤثر باشد، و در نهایت کاهش افسردگی و بهبود خلق را انتظار داشت.

محدودیت‌های موجود در این پژوهش شامل: ۱- عدم وجود دو گروه جنسی متفاوت؛ ۲- عدم مرحله پیگیری گروه‌های پژوهشی به علت محدودیت زمان بود. با توجه به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و اجرای آن به صورت گروهی پیشنهاد می‌شود آموزش ذهن‌آگاهی به‌طور گسترده در دانشگاه‌ها برای دانشجویان و دیگر افرادی استفاده شود که به نحوی از افسردگی رنج می‌برند.

**تشکر و قدردانی:** از مساعدت شرکت کنندگان، دوستان و مسئولان دانشگاه پیام نور دهدشت و دیگر افرادی که ما را در اجرای این پژوهش یاری رساندند، کمال تقدیر و تشکر را داریم.

## منابع

- پورمحمدی، سمیه و باقری، فریبرز (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حل مسأله دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان، *مجله روان‌شناسی و روان پزشکی شناخت*، ۱(۱): ۵۰-۶۱.
- پورمحمدی، سمیه و باقری، فریبرز (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پردازش شناختی خودکار، *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۳): ۱۴۱-۱۶۰.
- تاجیک‌زاده، فخری، صادقی، راضیه، مهرابی زاده هنرمند، مهناز و داودی، ایران (۱۳۹۴). سیستم مغزی/رفتاری، کمال‌گرایی و علائم افسردگی در دانشجویان، *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۳): ۱۱۹-۱۴۰.
- حسنی، جعفر (۱۳۸۹). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان، *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۲(۳): ۷۳-۸۴.
- فتحی‌آشتیانی، علی و داستانی، محبوبه (۱۳۹۲). *آزمون‌های روان‌شناختی: ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*، تهران: بعثت.
- فضیلت‌پور، مسعود؛ انجم شعاع، محمد رئوف و صفاری، محمد رضا (۱۳۹۶). بیش‌فعالی/کمبود توجه و اعتیاد به مواد مخدر: نقش میانجی ذهن آگاهی، *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۱۳(۱): ۱۰۱-۱۱۸.
- محمدخانی، پروانه، تمنائی فر، شیما و جهانی تابش، عدرا (۱۳۸۴). *درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای افسردگی: رویکردی نوین در پیشگیری از عود افسردگی*، تهران: فرادید.
- نظامی‌پور، الهام، ضرغامی حاجبی، مجید و عبدالمنافی، عاطفه (۱۳۹۴). نقش تعدیل‌کننده شیوه‌های حل مسأله در رابطه بین نشخوار ذهنی و افسردگی دانشجویان، *مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۲۲(۱۲): ۱۵-۲۴.
- Bell, A. C and D'Zurilla, T. J. (2009). Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis, *Clinical Psychology Review*, 29 (4):348-353.
- Cassidy, T and Long, C. (1996). Problem-solving style, stress and psychological illness: Development of a multifactorial measure, *British Journal of clinical psychology*, 35(2): 265-275.
- Desrosiersa, A., Vine, V., Klemanskib, D. H and Nolen- Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Common and Distinct Mechanisms of Action, *Depression and Anxiety*, 30(7): 611-654.
- Fathi, A. A and Mahbobe, D. (2013). *Psychological testes: personality assessment and mental health*. Tehran: Be'sat(Text in Persian).
- Fazilatpour, M., Anjam-shoaa, M. and Saffari, M (2017). ADHD and addiction to narcotic substances: The meditating role of mindness, *Journal of Psychological*

- studies*, 13 (1):101-118 (Text in Persian).
- Hasani, J. (2010). The psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *Journal of Clinical Psychology*, 2(3):73-84(Text in Persian).
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H and Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving intensify depression? A longitudinal Study, *journal of rational-emotive and cognitive- behavior therapy*, 36(1): 28-46.
- Hasegawa, A., Yoshida, T., Hattori, Y., Nishimura, H., Morimoto, H and Tanno, Y. (2015b). Depressive rumination and social problem solving in Japanese university students, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 29(2): 134–152.
- Joormann, J and Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression, *Depression and Anxiety*, 31(4): 308-315.
- Joormann, J and Vanderlind, W. M. (2014). Emotion Regulation in Depression: The Role of Biased Cognition and Reduced Cognitive Control, *Clinical Psychological Science* 2(4): 402–421.
- Martin, K. P., Blair, S. M., Clark, G. I., Rock, A. J and Hunter, K. R. (2018). Trait Mindfulness Moderates the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Depressive Symptoms, *Mindfulness*, 9(1): 140-150.
- Mohamadkhani, P., Tamanaifar, Sh., Jahani, T. O. (2005) *MBCT for depression: A new approach to preventing relapse in depression*, Tehran: Faradyd (Text in Persian).
- Nezamipour, E., Zarghami, H. M and Abdelmanafi. A. (2015). Moderator role of problem-solving styles in the relationship between students' rumination and depression, *Journal of Clinical Psy and personality*, 22(12):15-24 (Text in Persian).
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. and Lyubomisky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5): 400-424.
- Ostafin, B. D and Kassman, K. T. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solvin, *Consciousness and Cognition*, 21(2): 1031-1036.
- Pepping, A. C., Duvenage, M., J. Cronin, T. J. and Lyons. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation, *Personality and Individual Differences*, 99: 302-307.
- 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.
- PourMohammadi, S. and Bagheri, B. (2015). Effectiveness mindfulness training on automatic cognitive processing, *Journal of Psychological Studies*, 11 (3): 141-



160 (Text in Persian).

PourMohammadi, S and Bagheri, B. (2015). Effectiveness of mindfulness training on problem solving between elementary girl students in fifth grade, *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 1(1): 50-61 (Text in Persian).

Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M and van Baar. A .L (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation, *PLoS One*, 11(8):1-16.

tajikzadeh, F., Sadeghi, R., Mehrabizade ,H. M. and Davoudi, I. (2015). The brain/behavioral systems, perfectionism and depression symptoms among the university students, *Journal of Psychological Studies*, 3(11): 119-140 (Text in Persian).

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

Treynor, W., Gonzalez, R. and Nolen-Hoeksema. (2003). Ruminative reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3): 247-259.

---

**Effectiveness of Mindfulness Training on Rumination,  
Problem-Solving Styles, and Cognitive Emotion Regulation  
Persons with Depression**

---

Farid Barmal\*, Javad Salhi Fadardi\*\* and Zahra Tabibi \*\*\*

**Abstract**

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of mindfulness training on rumination, problem-solving styles, and cognitive emotion regulation persons with depression. The research method was pre-test and post-test with control group. From among 70 volunteer students of Payam Noor University of Dehdasht, according to the criteria for entering the research, 20 female students whose depression scores were in the depression test of Beck of 15 and over, were selected and randomly assigned into two experimental and control groups. Both groups filled out the Beck Depression Inventory, and Rumination Response scale and Cassidy and Long Problem-Solving Style Inventory and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in the pretest and posttest stages. The experimental group received 8 training sessions of mindfulness whereas the control group received no treatment. Results of analysis of the co-variance indicated that the experimental group scored lower on depression, rumination, inefficient problem-solving styles and cognitive emotion regulation. Furthermore, the experimental group scored higher on efficient problem solving styles, compatible cognitive emotion regulation as compared with the control group. In conclusion, result showed that mindfulness training can help with the reduction of depression, rumination, and improve problem-solving styles and cognitive emotion regulation.

**Keywords:** Depression, cognitive emotion regulation, mindfulness, problem-solving styles, rumination

---

\* Master of Consultation Center

\*\* Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Khorasan Razavi, Iran

\*\*\* Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Khorasan Razavi, Iran

received: 2016-12-09

accepted :2018-07-18

DOI: 10. 22051/psy. 2018. 15361. 1407