مقاله پژوهشی
(Original paper)

اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشخوار فکری و نگرانی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد شهرستان مینودشت در سال ۱۳۹۸

سید مجتبی عقیلی[1*]، **رضا حسنی**[2]

۱- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، ایران، dr_aghili1398@yahoo.com، ۰۰۰-۰۰۲-۰۵۲۳-۲۹۸۱

۲- کارشناس‌ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران، reza_hasani1982@gmail.com،
۰۰۰۰-۰۰۰۳-۲۴۱۵-۳۷۵

چکیده

زمینه و هدف: در هر جامعه‌ای دانش‌آموزان به عنوان یکی از ارکان اساسی نظام آموزشی آن جامعه نقش منحصر به فرد و تعیین‌کننده‌ای در نیل به اهداف و کمال آن جامعه دارا می‌باشند. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشخوار فکری و نگرانی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد شهرستان مینودشت در سال ۱۳۹۸ انجام شد.

مواد و روش‌کار: این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های شاهد متوسطه اول شهرستان مینودشت در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بود. حجم نمونه ۴۰ نفر از دانش‌آموزان پسر که به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت هشت جلسه تحت درمان ذهن‌آگاهی قرار گرفتند و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ی درمانی دریافت نکرد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری نالن هوکسما و مارو (RRS)، پرسش‌نامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا (PSWQ) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آنالیز کوواریانس چندمتغیره با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

یافته‌ها: میانگین نمره نشخوار فکری دانش‌آموزان قبل از آموزش ذهن‌آگاهی ۵۵/۵۲±۴/۱۳ بود که بعد از اجرای این آموزش به ۴۷/۷۲±۴/۶۱ رسید. میانگین نمرات نگرانی دانش‌آموزان قبل از آموزش ذهن‌آگاهی ۵۶/۶۰±۲/۰۸ بود که در پس‌آزمون به ۵۱/۶۰±۳/۱۶ رسید. این اختلاف از نظر آماری معنادار بود (P-۰/۰۰۲ Value=).

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج به‌دست آمده نشان داد که رویکرد ذهن‌آگاهی در کاهش نشخوار فکری و نگرانی دانش‌آموزان موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: نشخوار فکری، نگرانی، ذهن‌آگاهی، ایران

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

مقدمه

در همهٔ جوامع شیوهٔ رفتار کودکان و نوجوانان از دغدغه‌های اساسی نظام تعلیم و تربیت و خانواده‌ها می‌باشد. کودکان و نوجوانان در دوره‌های حساس رشد خود، گاهی دچار مشکلات رفتاری شده و به کمک نیاز دارند (۱). نوجوانی، یک دورهٔ انتقالی از وابستگی دوران کودکی به استقلال و مسئولیت‌پذیری دوران جوانی و بزرگسالی است (۲). از عوامل مهم در تبیین روان‌شناختی مسائل دوره نوجوانی، رخدادهای استرس زای زندگی است. پیش‌فرض اصلی این بود که هرچه فرد رخدادهای استرس‌زای بیشتری را تجربه کند، به احتمال بیشتری دچار انواع اختلال‌ها می‌شود (۳). نحوهٔ برداشت تفسیر و مواجه نوجوان با افکار و احساسات ناشی از موقعیت‌های چالش برانگیز مرتبط با دوران بلوغ می‌تواند نقش بسزایی در سلامت روان (Mental health)، بروز نگرانی (Worry)، و حل مسائل و معضلات این دوران داشته باشد (۴). نگرانی، حالتی دلواپسانه از آینده و وقایع منفی است که یک فعالیت فکری-کلامی منفی و شدید را به راه می‌اندازد. گرچه نشانه‌های شناختی و جسمانی دیگری مثل تنش عضلانی و ضعف تمرکز نیز برای تشخیص لازم است؛ اما مؤلفهٔ اساسی، نگرانی بیمارگونه در حیطه‌های مختلف زندگی (مانند کار، سلامتی، و روابط) است (۵). در حالی که هر فردی تا اندازه‌ای نگرانی دارد؛ نگرانی بیمارگونه از نگرانی به‌هنجار زمانی متمایز می‌شود که مزمن، بیش ازحد و غیرقابل کنترل باشد و لذت و خوشی را از زندگی فرد از بین ببرد (۶).

نوجوانان به علت ناتوانی برای مقابله با شرایط استرس زای دوران بلوغ و چالش‌های مرتبط با آن، با درگیرشدن در محتوای افکار اضطراب‌زا و نگران‌کنندهٔ خود و نشخوار فکری (Rumination) در ارتباط با چالش‌های این دوران مانع ارزیابی درست از موقعیت‌ها و مسائل مربوط به این دوران می‌شوند (۷). نشخوار فکری، فرآیند فکرکردن تکرارشونده‌ای است که اغلب کنترل‌ناپذیر و با محتوای خاص است (۸). به‌طور کلی، نشخوار فکری مجموعه‌ای از افکار منفعلانه است که جنبهٔ تکراری دارد و مانع حل مسئلهٔ سازگارانه شده و به افزایش عاطفهٔ منفی می‌انجامد. از ویژگی‌های مرتبط با نشخوار فکری می‌توان به عاطفهٔ منفی و علائم افسردگی (Depression)، تفکر جهت‌دار منفی، حل مسئلهٔ ضعیف، بی‌انگیزگی و بازداری رفتارهای مثبت، تمرکز آسیب دیده، و افزایش استرس اشاره کرد (۹). نشخوار موجب تشدید حالات هیجانی منفی شده و ارتباط بسیار نزدیکی با افسردگی دارد (۱۰).

نشخوار فکری و نگرانی از جهاتی با یکدیگر مشابه هستند: هر دوی آنها دارای بار منفی هستند و زمینه فردی یا موقعیتی منفی دارند. هم نشخوار فکری و هم نگرانی باعث به وجودآمدن مشکلات روانی و ذهنی برای فرد می‌شود، که این خود موجب افزایش خلق منفی و کاهش خلق مثبت می‌شود (۱۱). هر دوی آنها موجب ایجاد اختلال در تمرکز و توجه فرد می‌شوند و در هر دو رفتارهای شناختی به سمت انتزاعی شدن تمایل پیدا می‌کنند (۱۲). نشخوار فکری و نگرانی در ارتباط با هم منجر به اضطراب و تداوم آن می‌شوند؛ چون مرور رویدادهای ناخوشایند گذشته و پیش‌بینی وقایع ناخوشایند برای آینده باعث ایجاد اضطراب بیشتر شده و اضطراب بیشتر، خود باعث افزایش آن افکار می‌شود (۱۳).

برنامهٔ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness)، کاهش نشخوار فکری و نگرانی را به همراه دارد (۱۴). یکی از دیدگاه‌هایی که در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب نموده، رویکرد ذهن‌آگاهی می‌باشد (۱۵). روش ذهن‌آگاهی قصد دارد از طریق آموزش ذهنی، با تغییر سیر کارکردی و بالینی

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

ذهنی مراجع، به تغییر و بهبود عملکرد و روابط مراجع کمک کند (۱۶). دو جریان عمدهٔ ذهن‌آگاهی که سایر روی‌آوردها نیز به نوعی مبتنی بر همین دو جریان هستند، عبارت‌اند از: الف) کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی ب) شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (۱۷). ذهن‌آگاهی می‌تواند زندگی افراد را از طریق افزایش تنظیم هیجان، بهبود مهارت‌های اجتماعی، ارتقای توجه و حافظهٔ فعال، و افزایش عزت نفس بهبود بخشد (۱۸). ذهن‌آگاهی یک فن یا روش نیست، بلکه یک شیوهٔ بودن یا یک شیوهٔ فهمیدن است که مستلزم درک احساسات شخصی می‌باشد (۱۹).

آموزش ذهن‌آگاهی، یادگیری فراشناختی و استراتژی‌های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است که باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجان‌های ناخوشایند می‌شود (۲۰). سلطانی و محمدی (۲۱) دریافتند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش نشخوارهای ذهنی و اضطراب اجتماعی می‌شود. امکی و مهین دوست (۲۲) نشان دادند که ذهن‌آگاهی اثر معناداری بر کاهش نشخوار فکری دانش‌آموزان دارد. مطالعات حامدی، میرزائیان، حسن-زاده (۲۳) نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب و باورهای فراشناختی مثبت نسبت به نگرانی در دانش‌آموزان اثربخش می‌باشد. بیگل و بروان (Beagle and Brown) نیز دریافتند آموزش ذهن‌آگاهی عامل مهمی در جهت کاهش نگرانی و استرس و تقویت دیدگاه دانش‌آموزان نسبت به مدرسه می‌شود (۲۴).

با توجه به مطالب ارائه شده مشخص است که نشخوارهای فکری و نگرانی در ایجاد و تداوم اختلال های روانی چون اضطراب فراگیر نقش مؤثری ایفا می‌کنند؛ از این رو شناسایی و معرفی شیوه‌های درمانی مؤثر جهت کنترل این مشکلات فکری مورد توجه روانشناسان و پژوهشگران می‌باشد. امروزه رویکرد درمان‌های شناختی، خصوصاً درمان‌های شناختی مبتنی بر حضور ذهن، از شیوه‌های مرسوم و مقبول در دنیا است که در جهت کمک به بیماران و کاهش افکار و نگرش‌های منفی و اصلاح باورهای منفی به کار می‌رود. در نتیجه، این پژوهش به دنبال بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشخوار فکری و نگرانی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد شهرستان مینودشت در سال ۱۳۹۸ است.

مواد و روش کار

این پژوهش در یک طرح نیمه‌آزمایشی با پیش آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل کلیهٔ دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های شاهد دورهٔ متوسطهٔ اول شهرستان مینودشت در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ است. نمونهٔ این پژوهش شامل ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دورهٔ متوسطهٔ اول (کلاس هفتم، هشتم، و نهم) بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش اشتغال به تحصیل در دبیرستان‌های شاهد دورهٔ متوسطهٔ اول شهرستان مینودشت، تشخیص علائم نشخوار فکری و نگرانی با توجه به اجرای پیش‌آزمون و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود؛ همچنین عدم تمایل به شرکت در پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه ملاک‌های خروج بودند.

ابتدا پژوهشگر خود را به واحدهای پژوهش معرفی نمود و پس از بیان اهداف پژوهش، جلسه‌ای برای دانش‌آموزان برگزار شد و پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری نولن و هوکسما و نگرانی پنسیلوانیا اجرا گردید. سپس از میان دانش‌آموزانی که نمرهٔ تشخیصی در نشخوار فکری و نگرانی کسب نمودند و با توجه به

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

ملاک‌های ورود و خروج، ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. درمان ذهن‌آگاهی در هشت جلسه ۸۰ دقیقه‌ای (هر پنج روز یک جلسه) برای گروه آزمایش ارائه گردید و گروه گواه تا پایان پژوهش مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات ذهن‌آگاهی پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری و نگرانی به عنوان پس‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد. لازم به ذکر است تمامی کدهای اخلاقی مطرح شده توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا مانند جلب رضایت‌نامهٔ آگاهانهٔ افراد نمونه، محرمانه ماندن اطلاعات به دست آمده و ترک جلسه بر اساس ملاک‌های ورود و خروج در این پژوهش رعایت شده است. داده‌های حاصل از انجام این تحقیق با استفاده از آمارهای توصیفی مانند فراوانی، میانگین، و انحراف استاندارد توصیف و در سطح استنباطی نیز از آنالیز کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ تحلیل شد.

ابزارهای اندازه‌گیری

مقیاس نشخوار فکری نولن - هوکسما: نولن-هوکسما و مارو (۲۵) مقیاس خودسنجی تدوین کردند که چهار نوع متفاوت از واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می‌داد. پرسش‌نامهٔ سبک‌های پاسخ از دو مقیاس پاسخ‌های نشخواری و پاسخ‌های منحرف‌کنندهٔ حواس تشکیل شده است. این مقیاس ۲۲ عبارت دارد که از آزمودنی‌ها در خواست می‌شود هر کدام را در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه‌بندی کنند (۲۶). بر پایهٔ شواهد تجربی، مقیاس پاسخ‌های نشخواری پایایی درونی بالایی دارند. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش ترینور و همکاران در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ درصد به دست آمد (۲۷). همچنین روایی مقیاس در مطالعات نولن و هوکسما ۰/۶۷ به دست آمد (۲۵). روایی این مقیاس توسط باقری نژاد و همکاران ۰/۸۷ و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد (۲۸). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۲ به دست آمد.

مقیاس سنجش نگرانی پنسیلوانیا (Pennsylvania Anxiety Scale**):** مقیاس نگرانی پنسیلوانیا (۱۹۹۰) یک ابزار خودسنجی می‌باشد که دارای ۱۶ سوال بوده و نگرانی شدید، مفرط، و غیرقابل کنترل را می‌سنجد. این مقیاس به عنوان ابزاری برای غربالگری اختلال اضطراب فراگیر به کار برده می‌شود. پاسخگویی به سوالات بر اساس طیف لیکرت از ۰ (اصلاً صادق نیست) تا ۴ (بسیار صادق است) می‌باشد. در پژوهش دهشیری و همکاران نتایج تحلیل عاملی نشان داد که مدل دو عاملی این پرسش‌نامه (عامل نگرانی عمومی و فقدان نگرانی) نسبت به مدل تک عاملی دارای برازش بهتری است (۲۹). ضرایب همسانی درونی و بازآزمایی (با فاصلهٔ زمانی ۱ ماه) پرسش‌نامه در حد بالایی بود. همچنین همبستگی معنی‌دار نمرات این پرسش‌نامه با نمرات پرسش‌نامهٔ اضطراب صفت و افسردگی بیانگر روایی پرسش‌نامه است. همچنین، پایایی پرسش‌نامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنهٔ ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری تا مثبت یک (۱+) به معنای پایائی کامل قرار می‌گیرد و هرچه مقدار به دست آمده به عدد مثبت یک نزدیک‌تر باشد، قابلیت اعتماد پرسش‌نامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ فقدان نگرانی (۰/۶۰)، آلفای کرونباخ نگرانی عمومی (۰/۹۰) و آلفای کرونباخ کلی این پرسش‌نامه (۰/۸۸) می‌باشد (۲۹). همچنین، پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸ می‌باشد.

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

جدول ۱ : خلاصهٔ جلسات ذهن‌آگاهی (۳۰)

جلسه	اجرا	محتوا
جلسهٔ مقدماتی	آشنایی با مراجع، تبیین نقش و اهمیت شناخت‌واره‌ها و تاثیر آنها بر رفتار و هیجانات ما، معرفی دورهٔ ذهن‌آگاهی، بررسی ساختار جلسات و مزیت‌های دوره، بررسی مقررات دوره، پاسخگویی به پرسش‌ها، تعیین اهداف	شناخت‌واره‌ها ذهن‌آگاهی
جلسهٔ دوم	توجه مستقیم، نگهداری توجه، انتقال توجه، پاسخگویی به پرسش‌ها	معاینهٔ بدن، آوردن هشیاری به فعالیت‌های روزمره، خوردن هشیارانه
جلسهٔ سوم	بررسی جدول ثبت هفتگی تمرین‌ها و بازخوردها، معاینهٔ بدن، نفس کشیدن توجه آگاهانه، آوردن هشیاری به فعالیت‌های روزمره، تقویم تجربه‌های لذت‌بخش	تمرکز ذهن‌آگاهانه (نفس کشیدن)، قطار فکر، مراقبه نشسته
جلسهٔ چهارم	بررسی جدول ثبت هفتگی تمرین‌ها و بازخوردها، آمدن به زمان حال، انجام فعالیت‌های رسمی و غیررسمی، پاسخگویی به پرسش‌ها	ترکیبی از مراقبهٔ کشش بدن و نفس کشیدن
جلسهٔ پنجم	بررسی جدول ثبت هفتگی تمرین‌ها و بازخوردها، یکپارچگی ذهن و بدن، افکار به عنوان یک فرایند گذرا، سبک‌های پاسخ به افکار، پاسخگویی به پرسش‌ها	شناخت حالت‌های مختلف ذهن در هنگام عدم حضور آگاهانه
جلسهٔ ششم	بررسی جدول ثبت هفتگی تمرین‌ها و بازخوردها، مشکلات مدرسه و استرس-های محیطی، بررسی موانع پیش رو، پاسخگویی به پرسش‌ها	مراقبه نشسته، خالی کردن ذهن ۷دقیقه نرم‌افزار
جلسهٔ هفتم	بررسی جدول ثبت هفتگی تمرین‌ها و بازخوردها، ایجاد سیستم هشدار اولیه، تمرکز بر افکار به عنوان رویدادی گذرا، پاسخگویی به پرسش‌ها	تمرکز بر افکار گذرا
جلسهٔ هشتم	بررسی جدول ثبت هفتگی تمرین‌ها و بازخوردها، بازتاب تغییرات پیش آمده، حضور آگاهانه در لحظه در تمام مراحل زندگی (مدرسه و خانه)	وارسی بدن مراقبه نشسته فضای تنفس سه دقیقه‌ای

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که از تعداد ۴۰ نفر افراد نمونه، تعداد ۱۷ دانش‌آموز (۰/۵۴ درصد) تحصیلات پدرانشان دیپلم بوده، ۱۴ دانش‌آموز (۰/۳۶ درصد) تحصیلات پدرانشان لیسانس بوده، هفت دانش آموز (۰/۶ درصد) فوق‌لیسانس و دو دانش‌آموز (۰/۴ درصد) تحصیلات پدرانشان دکتری بوده است. همچنین، تعداد ۱۳ دانش‌آموز (۰/۲۸ درصد) تحصیلات مادرانشان دیپلم بوده، ۱۹ دانش‌آموز (۰/۶۶ درصد) تحصیلات مادرانشان لیسانس بوده، هشت دانش‌آموز

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

(۰/۶ درصد) فوق لیسانس بوده است. در جدول ۲ نتایج توصیفی متغیرهای پژوهش عنوان شده است.

جدول ۲: آمارهای توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نگرانی	گروه آزمایش	۵۶/۶۰	۲/۰۸	۵۱/۶۰	۳/۱۶
	گروه گواه	۶۰/۴۸	۲/۱۳	۵۹/۳۲	۳/۱۰
نشخوار فکری	گروه آزمایش	۵۵/۵۲	۴/۱۳	۴۷/۷۲	۴/۶۱
	گروه گواه	۵۶/۳۴	۴/۱۹	۵۶/۱۲	۴/۱۱

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نگرانی و نشخوار فکری برای مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد که پس از ذهن‌آگاهی، نمرات گروه آزمایش تفاوتی معنادار داشته است. همچنین آزمون کولموگروف اسمیرنوف که نشان داد فرض نرمال‌بودن برای تمامی متغیرهای نگرانی و نشخوار فکری برقرار است (p<۰/۰۵). نتایج آزمون لون متغیرهای نگرانی (p=۰/۰۱۵ & F=۶/۵۳۵) و نشخوار فکری (F=۰/۳۹۷ & p= ۰/۵۳۳) به دست آمده است که حاکی از عدم معناداری آن در سطوح ۰/۰۵ و ۰/۰۱ می‌باشد. بنابراین، واریانس خطای متغیرها در گروه‌ها همگن می‌باشد. همچنین که آمار ام‌باکس برای متغیرهای پژوهش (F=۰/۶۶، P=۰/۶۸، $M\ BOX$=۴/۳۵) معنادار نبوده و در نتیجهٔ مفروضه برابری ماتریس کوواریانس برآورده شده است. یافته های حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره حاکی از آن بود که F به دست آمده در تمامی آزمون‌ها با درجهٔ آزادی ۳ و ۳۳ در سطح P>۰/۰۵ معنادار است. یافته‌های حاصل نشان داد که در متغیرهای پژوهش پس از حذف اثر پیش آزمون، تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۵ و ۳ و Df=۳۳ و F=۲۸/۱۷۳ و $PillaisTrace$=۰/۷۱۹). در ادامه برای درک دقیق‌تر و بررسی تاثیر جداگانهٔ متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته، از آزمون تحلیل کوواریانس یک راه استفاده می‌شود.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس یک راههٔ میزان نگرانی و نشخوار فکری دانش‌آموزان

متغیر		مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
نگرانی	پیش‌آزمون	۸۰۵/۶۶	۱	۸۰۵/۶۶	۷/۶۶	۰/۰۵۲	۰/۱۲۵
	گروه	۶۱۲/۱۰۰	۱	۶۱۲/۱۰۰	۵/۹۴۹	۰/۰۰۲	
	خطا	۲۸۳۰/۴۹	۲۷	۱۰۴/۱۲۶			
نشخوار فکری	پیش‌آزمون	۴۳/۴۲	۱	۴۳/۴۲	۱۲/۳۶	۰/۰۶۳	۰/۵۶۵
	گروه	۲۰/۸۱	۱	۲۰/۸۱	۵/۹۳۱	۰/۰۰۲	
	خطا	۹۴/۷۸۶	۲۷	۳/۵۰۸			

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تفاوت معناداری بین نمرات نگرانی و نشخوار ذهنی در گروه

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

آزمایش و کنترل وجود دارد (P=۰/۰۰۱). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن‌آگاهی بر میزان نگرانی و نشخوار فکری دانش‌آموزان اثربخش می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشخوار فکری و نگرانی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد شهرستان مینودشت انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان ذهن‌آگاهی باعث کاهش نشخوار فکری و نگرانی در دانش آموزان دبیرستان‌های شاهد شهرستان مینودشت می‌شود. یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیقات کارپنتر و همکاران (۲۰)، سلطانی و محمدی (۲۱)، امکی و مهین‌دوست (۲۲)، حامدی و همکاران (۲۳)، بیگل و بروان (۲۴)، مرزاک و همکاران (۱۴) همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت افراد دارای نشخوار فکری مشکل خود را حل‌نشدنی و تحمل‌ناپذیر ارزیابی می‌کنند، از این رو برای یافتن راه‌حل‌های بهتر و مؤثرتر تلاش نمی‌کنند و در نتیجه راهبردهای حل مسئلهٔ آنها آسیب‌دیده و در حل مشکلات شکست می‌خورند. امروزه استفاده از شیوه‌های روان‌درمانگری از جمله شناخت‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا افکار خود را شناسایی و تغییر دهند. آموزش انعطاف‌پذیری روی توجه، غنی‌سازی ذهنی، توقف نشخوار فکری، اصلاح باورهای مثبت و منفی غلط و همچنین چالش با باورهای منفی مربوط به هیجانات باعث کاهش افسردگی و نشخوار فکری می‌شود. در واقع این شیوهٔ درمانی از طریق تمرکز بر زمان حال و با توجه به اتفاقات مثبت کمک می‌کند تا افراد کمتر به افکار منفی توجه و آن را در ذهن نشخوار کنند (۶).

ذهن‌آگاهی که زیربنای آن بر اساس پذیرش افکار ناخوشایند و حالات هیجانی مختلف شکل گرفته است، توانمندی فرد در کنترل تأثیرپذیری از افکار و هیجاناتش را به‌طور چشمگیری بالا می‌برد و به فرد اجازه می‌دهد طیف وسیعی از افکار و هیجانات را بدون تجربهٔ آشفتگی هیجانی در ذهن تجربه کند. همچنین ذهن‌آگاهی با قابلیت بالایی که در کاهش اضطراب و استرس و افزایش تمرکز دارد، باعث می‌گردد فرد در مواجه با افکار خودآیندی که در صورت داشتن بار هیجانی به نشخوار فکری تبدیل می‌شوند، ثبات هیجانی‌اش را حفظ کند و به فکر مزاحم بیش از حد توجه نکند، بلکه نظاره‌گر عبور این فکر از ذهنش باشد. این توانایی باعث می‌شود که افکار خودآیند، اشتغال فکری بیش از حدی که قبلاً برای فرد به وجود می‌آوردند را ایجاد نکنند و تبدیل به نشخوار فکری نشوند (۲۰).

نگرانی همواره از قضاوت در مورد افراد، ناآگاهی از پیامدهای کنش و واکنش بین افراد و حوادث گذشته و عدم پیش‌بینی‌پذیر بودن آینده ناشی می‌شود. این درحالی است که با آموزش رفتار شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودداری از قضاوت، آگاهی هدفمندانه و تمرکز بر زمان حال تأکید می‌شود. از این طریق و به واسطهٔ تمرین‌ها و تکنیک‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه، خودآگاهی پیدا می‌کند و بدین ترتیب منشأهای نگرانی را از خود دور می‌کند. به واسطه آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و با تسلط بر افکار و احساسات روابط اجتماعی فرد نیز فارغ از حالات اضطرابی بهبود چشمگیری می‌یابد و در نتیجه، این آموزش‌ها بر کاهش نگرانی افراد منتهی می‌گردد. همچنین هنگامی که افراد دارای علائم نگرانی وارد یک موقعیت هراس‌آور می‌شوند، احساس تهدید کرده و وجه خود را به سمت درونشان جا به جا می‌کنند و روی پاسخ‌های اضطرابی‌شان متمرکز می‌شوند (۲۳). به علاوه آنها متقاعد می‌شوند که دیگران نیز به همین شیوه آنها را

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

می‌بینند، که همین منجر به یک ارزیابی منفی توأم با نگرانی از خودشان می‌گردد.

آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش اشتغال ذهنی افراد با ارزیابی منفی از خود که منجر به افزایش نگرانی آنها می‌شود، کمک می‌کند. این آموزش به دانش‌آموزان می‌آموزد که از شناخت‌های خودمنتقدگرانه‌شان فاصله بگیرند و صرفاً با آگاهی و بدون قضاوت به مشاهدهٔ آنها بپردازند. همچنین از طریق تکنیک‌های آموزش داده شده در این روش، فرد به تنظیم هیجانات در شرایط نگران‌کننده می‌پردازد و در نتیجه در کاهش نگرانی موثر است. به‌طور کلی ذهن‌آگاهی، به مراجع به‌وسیلهٔ فنون مختلف و در تمامی جلسات، تعلیم می‌دهد که چگونه نسبت به حضور در زمان حال آگاهی یابند و بدون قضاوت در مورد اتفاق‌ها، رفتارها، و پاسخ‌های محیطی بر روی این مقوله تمرکز کنند. با انجام این مراقبه‌ها افراد دارای افکار مزاحم نگران‌کننده پس از مدتی یاد می‌گیرند که چگونه نسبت به این نگرانی‌ها واکنش نشان دهند (۳).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر تک‌جنسیتی بودن اعضای نمونه و محدویت دسترسی به نمونهٔ وسیع‌تر بود، که باعث شد پژوهشگر نتواند اثربخشی این روش آموزشی را با مداخله‌ای دیگر مورد مقایسه قرار دهد. محدودیت دیگر طرح حاضر، عدم سنجش بلندمدت به‌عنوان پیگیری می‌باشد که نتیجه‌گیری در مورد پایداری نتایج درمانی را محدود می‌سازد. به محققان پیشنهاد می‌شود این روش درمانی را با سایر روش‌های شناختی-رفتاری مقایسه نمایند و همچنین با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود این روش در مراکز درمانی توسط متخصصین بهداشت روانی، در کنار روش های درمانی دیگر، به درمان‌جویان توصیه شود.

ملاحظات اخلاقی

رعایت دستورالعمل‌های اخلاقی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد روان‌شناسی با کد ۱۴/۶/۸۸۲۸ است. در این پژوهش، سایر ملاحظات اخلاقی مانند رضایت کامل افراد نمونه، رعایت اصل رازداری و محرمانه‌ماندن اطلاعات نیز در نظر گرفته شده است.

تضاد منافع

بین نویسندگان هیچ گونه تعارضی در منافع انتشار این مقاله وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

با تشکر از کلیهٔ شرکت‌کنندگانی که در به انجام رسیدن این پژوهش همکاری نمودند.

References

1. Bachem R, & Casey P. Adjustment disorder: a diagnosis whose time has come. J Affec Dis. 2018;227(1):243-53.
2. Babaei E, Bakhshian F, Karimian A, Saadat Mehr R. Factors related to the identification of high school students in Mazandaran province. J Sch of Heal Res. 2019;17(3):307-16.
3. Rezaeifar E, Sepah Mansour M, Kouchak Entezar R, Kooshaki S. Develop a model of marital relationship stability based on personality traits and perceived stress mediated by problem-solving styles. J Soci Cog. 2019;8(1):83-106.
4. Anwari M. The effectiveness of group acceptance and commitment therapy on pain, stress, anxiety, depression, catastrophizing and life satisfaction indicators in male patients with chronic pain. Master Thesis. University of Esfahan. 2017.
5. Raisi Dastgardi M, Arefi M. The effectiveness of cognitive therapy based on the Dagas model on ineffective attitudes and worries of students with generalized anxiety disorder. Empo exc child. 2019;10(3):85-95.

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

6. Taqwa Gharamaleki M, Moheb N. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on rumination, anxiety and anxiety sensitivity in people with symptoms of anxiety disorders. Sci J Edu & Eva. 2021;14(53):13-29.
7. Maleki K, Mazaheri M, Zabihzadeh A. The role of the five major personality factors in mindfulness. J Beha Cog Sci Res. 2014;4(1): 112-22.
8. Lewis J, Blanco I, Raila H, Joormann J. Does repetitive negative thinking affect attention? Differential effects of worry and rumination on attention to emotional stimuli. Emo. 2019;19(8):1450–62.
9. Hossein Lou A, Tehrani S, Jafari Roshan F, Chehre A, Darabi M. the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on the symptoms of depression and rumination in women after infidelity. J Psy Sci. 2021;20(103):999-1014.
10. Park J, Goodyer M, & Teasdale J. Effects of induced rumination and distraction on mood and overgeneral autobiographical memory in adolescent major depressive disorder and controls. J Chil Psyc & Psy. 2016;45(5):996-1006.
11. Black W. Rumination, worry, and drinking behaviors in college students: a mediation analysis. Doctoral Dissertation (Ph.D), the University of Louisville, 2016.
12. Ranjkesh M, Elahi T, Morvati Z, Ghasemi K. the effect of mindfulness training on anxiety and working memory: Attention to the role of worry and rumination. Clini Psy & Couns Res. 2021;11(1):41-59.
13. Rahbaran R, Karami R, Shah Mohammadi M. The effectiveness of behavioral activation therapy on reducing rumination and depressive disorder in adolescents. Thoug & Beha in Clin Psy. 2019;14(52):17-26.
14. Mrazek D, Smallwood J, & Schooler W. Mindfulness and mind-wandering: Finding convergence through opposing constructs. Emotion.2017;12(3):442-8.
15. Yavari F, Aghaei A, Golparvar M. The effectiveness of emotion-based metacognitive couple therapy and mindfulness-based cognitive therapy on the psychological capital of couples with hyperactive children. Heal Prom Mang Quart. 2019;8(3):35-45.
16. Salarian B, Shomali Oskooi A, Arefunazari M. the effectiveness of mindfulness on quality of life and management of chronic pain. J MashUni of Medi Sci. 2019;62 (1):497-506.
17. Saadipour I, Soltanizadeh G, Dortaj F. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on self-control and academic performance of students with high and low test anxiety levels. Chil Ment Heal Quar. 2020;7(2):183-94.
18. Davoodi R, Golparvar M. Comparison of the effectiveness of adolescent-centered mindfulness with behavioral and emotion-oriented psychological therapy on emotion regulation of female adolescents with non-mobile phobia symptoms. J Hea Promo Mang. 2019;8(4):25-16.
19. MacDonald A, Oprescu F, & Kean M. An evaluation of the effects of mindfulness training from the perspectives of wheelchair basketball players. Psycho Spo & Exe. 2018;37(1):188-95.
20. Carpenter J, Sanford J, & Hofmann S. The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. Beha Ther. 2019;50(3):630-45.
21. Soltani N, Mohammadi Foroud H. the effectiveness of mindfulness training on rumination and social anxiety in obsessive women. J Psych Sci. 2019;18(77):617-25.
22. Amki N, Mahindost Z. The effectiveness of mindfulness training on rumination in female high school students in Mehran, 4th International Conference on New Research Achievements in Social Sciences, Educational Sciences and Psychology, Isfahan. 2019.

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

23. Hamedi M, Mirzaeian B, Hassanzadeh R. the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on anxiety and positive metacognitive beliefs about worry in students with test anxiety. Quar J New Psycho Ide. 2016;1(1):20-11.
24. Biegel G, & Brown K. Assessing the efficacy of an adapted in-class mindfulness based training program for school-age children: A pilot study. 2018.
25. Nolen-Hoeksema, S. Rethinking rumination, 2015; 19(12): 1301–1307.
26. Yousefi Z, Abedi MR, Bahrami F, Mehrabi HA. Construction and standardization of Depressive rumination inventory. J Psychol, 2009. 13(1):54-68.
27. Treynor W, Gonzalez R, & Nolen-Hoeksema S. Ruminative Reconsidered: A Psychometric Analysis. Cog Thr & Res. 2003;27(3): 247-59.
28. Bagherinejad M, Salehi Fedredi J, & Tabatabai S. The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian students. Edu & Psy Stu. 2010;11(1):38-21.
29. Dehshiri G, Golzari M, Borjali A, Sohrabi Esmroud F. Psychometric Properties of the Persian Version of the Pennsylvania State Concern Questionnaire in Students. Clin Psy. 2009;1(4):67-75.
30. Moghtader L. Evaluation of the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on reducing rumination, dysfunctional attitude and spontaneous negative thoughts in people with generalized anxiety disorder. J Med Sci Stu. 2016;27(9):825-35.

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]

Original paper

The effectiveness of mindfulness-based therapy on rumination and worry in Shahed high school students of Minoodasht city in 2019

Seyed Mojtaba Aghili[1*], Reza Hasani [2]

1-Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Iran, dr_aghili1398@yahoo.com, 0000-0002-0523-2981

2- Master of Psychology, Payam Noor University, Golestan, Iran, Reza_Hasani1982@gmail.com, 0000-0003-2415-3751

Abstract

Background and Aim: In any society, students, as one of the essential elements of the educational system of that society, have a unique and decisive role in achieving the goals and perfection of that society. This research was conducted to investigate the effectiveness of mindfulness-based therapy on rumination and worry in Shahed high school students of Minodasht city in 2019.

Materials and Methods: This study was a semi-experimental controlled study with a pre-test and post-test design with a control group. The study population included all the male students of Shahed high schools in Minoodasht city in the academic year of 2018-2019. The sample size was 40 male students who were selected via available sampling and were divided and randomly assigned to one of the two experimental and control groups (20 people in each group). The experimental group underwent mindfulness therapy for eight sessions, and the control group did not receive any therapeutic intervention. In order to collect data, rumination questionnaires of Nalen, Hoeksma and Maro (RRS), and the Pennsylvania State Worry Questionnaire (PSWQ) were used. To analyze the data, multivariate covariance analysis was used with SPSS version 21 software.

Results: The average rumination score of the students before the mindfulness training was 55.52±4.13, reaching 47.72±4.61 after training. The average anxiety scores of the students before the mindfulness training was 56.60±2.08, and 51.60±3.16 post-training. This difference was statistically significant (P-Value=0.002).

Conclusion: The results showed that the mindfulness approach was effective in reducing rumination and worry in the study students.

Keywords: Cognitive rumination, Anxiety, Mindfulness, Iran

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-13]