



Effect of “Inside Out 2” Animation on Emotional Processing, Coping Styles, and Mindfulness of Adolescents

Mahdieh Javid ¹, Maryam Nasiri ^{✉ 2}

1- B.A. Painting, University of Urmia, Urmia, Iran.

2- M.A. English Translation Studies, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Tabriz, Iran.

Article Info

Article type:

Research Paper

Keywords:

Animation, Inside Out 2, emotional processing, coping styles, mindfulness.

Received:

20 Sep 2025

Revised:

21 Oct 2025

Accepted:

1 Nov 2025

pp.1 -12.

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of the animation of “Inside Out 2” on emotional processing, coping styles, and mindfulness of adolescents. This was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design and a control group. The statistical population of the study was all female students in the first year of high school in Marand city; among them, 40 students were selected using the available method and randomly assigned to two experimental and control groups (20 in each group). Three standard questionnaires were used to collect data: Bakker et al.'s Emotional Processing (2010), Moos's Coping Styles (2004), and Grieco et al.'s Mindfulness (2011). Multivariate analysis of covariance was performed in SPSS version 28. The findings showed that watching the animation “Inside Out 2” led to a decrease in the scores of suppressions, avoidance, and symptoms of unprocessed emotions and an increase in the score of emotion control, and their changes were 14.5%, 12.4%, 12%, and 24.4%, respectively. The results of examining the effect of the animation “Inside Out 2” on mindfulness show that participants' mindfulness scores increased ($P < 0.05$), and 11.6% of the changes in this variable are due to the effect of watching the animation “Inside Out 2”. In addition, the results showed that watching the animation “Inside Out 2” leads to an increase in the scores of the subscales of coping styles including hopefulness and tendency to deal with problems, seeking guidance and social support and tendency to deal with emotions, logical analysis and reduction of rumination and tendency to deny the problem are significant ($P < 0.05$) and their changes are 24%, 24.1% and 15.2% respectively due to the effect of watching the animation “Inside Out 2”. Animation therapy will help accelerate and facilitate the treatment process.

Citation: Javid, M., & Nasiri, M. (2026). Effect of Inside Out 2 animations on emotional processing, coping styles, and mindfulness of adolescents. *Journal of Intelligent Learning in Educational Systems*, 1(1), 1–12.

Publisher: Vali-e-Asr University of Rafsanjan.

<https://doi.org/10.22072/iles.2026.733867>

The Author(s) ©



Extended Abstract

Introduction

Animation has become a comprehensive medium for dynamic films that include cartoons and computer animations. Animation as a unique form of art plays an important role in modern society, and studies have shown that it has a great impact on the emotions and behavior of adolescents. Animation can cause joy, sadness, fear, and surprise in children and adolescents through visual aesthetic tools, music, and storytelling. For example, animations such as "Toy Story" (1995), or the animation "Up" (2009) stimulate emotions of laughter and joy simultaneously in children and adolescents and can establish a very strong emotional connection with them. One of the animations that has been made in recent years and, according to the creators, has a great connection with the emotions of adolescents is the animation "Inside Out 2". This animation is the story of a teenage girl named "Riley" who goes through growth challenges, and it is likely that animation, which is a visual stimulus, and especially the animation "Inside and Out 2", which, from the researchers' point of view, can play a great role in the emotions of children and adolescents, can affect the emotional processing of individuals, which is the focus of this study. The animation "Inside Out 2" depicts change and loss as natural and inevitable parts of life, showing many changes in the protagonist's life, such as moving to a new city and a new school, as well as her emotions and reactions to them. Therefore, it is likely that this animation affects adolescents' coping styles, which is the focus of this study. Also, in the animation "Inside Out 2", the protagonist can force different emotions to interact with each other, and this acceptance and recognition of emotions plays a great role in the functioning of mindfulness (Pottery and Ferdaus, 2022). Therefore, it is likely that this animation affects adolescents' mindfulness, which is the focus of this study. The animation "Inside Out 2", which was released in 2024, has gained the most viewers among other animations and is known as the most influential animation. The audience of this animation is adolescents over 13 years old. Although some studies

have examined the effect of animations on psychological variables and the effect of the animation "Inside Out 2", as this animation has the most viewers and the basis of this animation is based on psychological variables, its effect has not yet been properly studied, and a research gap is evident in this field. In our country, many children and adolescents watch various animations daily, and the animation "Inside Out 2" is also dubbed and shown in Persian, but its effects on the emotions of children and adolescents have not yet been studied. Therefore, considering the importance of emotion and emotional structures in adolescents, as well as the high viewership of this animation and the research gap in the field of psychological effects of this animation, the present study attempted to answer the question: What effect does the animation "Inside and Out 2" have on emotional processing, coping styles, and mindfulness of adolescents?

Research Method

The present study was a quasi-experimental study in which a pre-test and post-test design with a control group was used. The statistical population of the study was all female students in the first year of high school in Marand city in the academic year 1403. From this statistical population, 40 people who met the conditions for entering the study were selected using the available method. Research tools used to collect data included Bakker et al.'s Emotional Processing Questionnaire (2010), Moos's Coping Styles Questionnaire (2004), and Grikov et al.'s Mindfulness Questionnaire (2011), and multivariate analysis of covariance using SPSS version 28 software was used to analyze the data.

Findings

The findings showed that watching the animation "Inside and Outside 2" led to a decrease in the scores of suppression, avoidance, and symptoms of unprocessed emotions and an increase in the score of emotion control, and their changes were 14.5%, 12.4%, 12%, and 24.4%, respectively, due to the effect of watching the animation "Inside and Outside 2", but the analysis of

covariance in the subscale of experiencing unpleasant emotions was not significant ($P < 0.05$). Also, the results of univariate covariance analysis in examining the effect of the animation "Inside and Outside 2" on mindfulness show that the participants' mindfulness scores have increased ($P < 0.05$) and 11.6% of the changes in this variable are due to the effect of watching the animation "Inside and Outside 2". In addition, the results showed that watching the animation "Inside and Outside 2" leads to an increase in the scores of the subscales of coping styles including hope and tendency to deal with problems, seeking guidance and social support and tendency to deal with emotions, logical analysis and reduction of rumination and tendency to deny the problem are significant ($P < 0.05$) and their changes are 24%, 24.1% and 15.2% respectively due to the effect of watching the animation "Inside and Outside 2", but the analysis of covariance in the subscales of acceptance, surrender and inhibition of emotional expression are not significant ($P < 0.05$).

Conclusion

Animation therapy is used as a complementary method in child and adolescent psychotherapy. This method will help accelerate and facilitate the treatment process, and the animation "Inside and Out 2" helps viewers better understand the complexities of the human mind and emotions by creatively and realistically depicting emotions, especially anxiety.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Authors' Contributions

All authors contributed substantially to the conception and design of the study, data collection, statistical analysis, interpretation of the findings, and drafting and critical revision of the manuscript. All authors reviewed and approved the final version of the manuscript and agreed to be accountable for all aspects of the work.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no competing interests or conflicts of interest related to this study.

Acknowledgments

The authors would like to express their sincere gratitude to the educational authorities, school administrators, participating students and their parents, as well as all individuals who supported the implementation of this study. Their cooperation and valuable contributions are greatly appreciated.

اثر بخشی انیمیشن درون و بیرون ۲ بر پردازش هیجانی، سبک های مقابله ای و

ذهن آگاهی نوجوانان

مهديه جاوید^۱، مریم نصیری^۲ ✉

۱- کارشناسی رشته نقاشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۲- کارشناسی ارشد رشته مترجمی زبان انگلیسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران.

اطلاعات مقاله چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۰۶/۲۹

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۴/۰۷/۲۹

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۸/۱۰

ص. ۱-۱۲

کلید واژه ها:

انیمیشن «درون و بیرون ۲»،
پردازش هیجانی، سبک های
مقابله ای، ذهن آگاهی.

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی انیمیشن درون و بیرون ۲ بر پردازش هیجانی، سبک های مقابله ای و ذهن- آگاهی نوجوانان بود. پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان مرند در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بود که از بین آنها، تعداد ۴۰ نفر با روش در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (هر گروه ۲۰ نفر). برای گردآوری داده ها از سه پرسش نامه استاندارد شامل پرسش نامه پردازش هیجانی باکر و همکاران (۲۰۱۰)، پرسش نامه سبک های مقابله ای موس (۲۰۰۴) و پرسش نامه ذهن آگاهی گریکو و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شد و برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ استفاده شد. یافته ها نشان داد که تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» منجر به کاهش نمرات سرکوبی، اجتناب و نشانه های هیجانات پردازش نشده و افزایش نمره کنترل هیجان، شده و تغییرات آنها به ترتیب ۱۴/۵٪، ۱۲/۴٪، ۱۲٪ و ۲۴/۴٪ ناشی از تأثیر تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» است ولی تحلیل کوواریانس در خرده مقیاس تجربه هیجانات ناخوشایند معنی دار نبود ($P>0/05$). همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در بررسی تأثیر انیمیشن «درون و بیرون ۲» روی ذهن آگاهی نشان می دهد که نمرات ذهن آگاهی شرکت کنندگان افزایش یافته است ($P<0/05$) و ۱۱/۶ درصد تغییرات این متغیر ناشی از تأثیر تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» است. علاوه بر آن، نتایج نشان داد که تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» منجر به افزایش نمرات خرده مقیاس های سبک های مقابله ای شامل امیدواری و گرایش به مقابله متمرکز بر مسائل، جستجوی هدایت و حمایت اجتماعی و گرایش به مقابله متمرکز بر هیجان، تحلیل منطقی و کاهش نشخوار فکری و تمایل به انکار مشکل معنی دار است ($P<0/05$) و تغییرات آنها به ترتیب ۲۴/۱٪ و ۱۵/۲٪ ناشی از تأثیر تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» است ولی تحلیل کوواریانس در خرده- مقیاس، پذیرش تسلیم و بازداري از ابراز هیجان معنی دار نیست ($P>0/05$). انیمیشن درمانی به عنوان یکی از روش های مکمل در روان درمانی کودک و نوجوان استفاده می شود، این روش به تسريع و تسهيل فرايند درمان کمک خواهد کرد و انیمیشن «درون و بیرون ۲» با نمایش خلاقانه و واقعی احساسات به ویژه اضطراب، به تماشاگران کمک می کند تا پیچیدگی های ذهن و عواطف انسانی را بهتر درک کنند.

استناد: جاوید، مهديه و نصیری، مریم. (۲۰۲۵). اثربخشی انیمیشن درون و بیرون ۲ بر پردازش هیجانی، سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی دانش آموزان. دوفصلنامه یادگیری هوشمند در نظام های آموزشی، ۱(۱)، ۱-۱۲.

ناشر: دانشگاه ولی عصر رفسنجان

<https://doi.org/10.22072/iles.2026.733867>



© نویسندگان

مقدمه

انیمیشن^۱ یا پویانمایی اصطلاحی جامع برای فیلم‌های پویاشده است که کارتون و انیمیشن‌های کامپیوتری را شامل می‌شود. در اصطلاح عامیانه، انیمیشن را می‌توان به‌عنوان حالتی از نمایش پر از زندگی توصیف کرد که اشیاء غیرپویا را به اشیاء پویا و متحرک تبدیل می‌کند و به این ترتیب با ویژگی‌های منحصر به فرد خود به دنیای مدرن جذابیت می‌بخشد (پراوین و سرینیواسان^۲، ۲۰۲۴). به عبارت دیگر، انیمیشن، شکلی از نمایش تصویری است که تبدیل به برجسته‌ترین ویژگی محیط‌های یادگیری مبتنی بر فناوری و ابزاری برای یادگیری، سرگرمی، تفریح و مداخلات درمانی شده است (بوتو^۳ و همکاران، ۲۰۱۸).

انیمیشن به‌عنوان شکل منحصر به فردی از هنر، نقش مهمی در جامعه مدرن دارد و مطالعات نشان داده که تأثیر زیادی بر هیجان‌ها و رفتار نوجوانان دارد (چن^۴ و همکاران، ۲۰۲۲؛ ماکوانا و رنویرسینگ^۵، ۲۰۲۴). یکی از جنبه‌های کلیدی تأثیر انیمیشن بر نوجوانان، توانایی تحریک پاسخ‌های هیجانی آن‌ها است. انیمیشن می‌تواند از طریق ابزارهای زیباشناختی بصری، موسیقی و داستان‌گویی موجب شادی، غم، ترس و تعجب در کودکان و نوجوانان شود (جادهاو^۶، ۲۰۲۴). به‌عنوان مثال، انیمیشن‌هایی مانند «داستان اسباب‌بازی^۷» (۱۹۹۵) و «یا انیمیشن «بالا»^۸» (۲۰۰۹) هیجان‌های خنده و شادی را به‌طور هم‌زمان در کودکان و نوجوانان تحریک می‌کنند و می‌توانند ارتباط هیجانی و عاطفی بسیار قدرتمندی با آن‌ها برقرار کنند. پالت‌های رنگی، موسیقی و صداها، آن، نقش مهمی در ایجاد پاسخ‌های هیجانی ایفا می‌کنند (توارسکی^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). هم‌چنین شخصیت‌های انیمیشنی می‌توانند نقش زیادی در شکل‌دهی ادراک کودکان و نوجوانان از خوبی و بدی، دوستی، بی‌رحمی، شجاعت و ترس داشته باشند. به‌عنوان مثال، شخصیت‌های انیمیشنی مانند سوپرمین^{۱۰} یا باتمن^{۱۱} به کودکان الهام می‌دهند که رفتار شجاعانه داشته و عدالت را رعایت کنند، درحالی‌که صدق‌پهلوان‌هایی مانند جوکر^{۱۲} به‌عنوان هشدار برای پیامدهای رفتارهای شروانه عمل می‌کنند (چن و همکاران، ۲۰۲۲).

ادبیات پژوهش نشان داده که انیمیشن‌ها پتانسیل قدرتمندی برای اثرگذاری بر هیجان‌ها و رفتارهای هیجانی کودکان و نوجوانان دارند (چن^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۲؛ ماکوانا و رنویرسینگ^{۱۴}، ۲۰۲۴؛ توارسکی^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از انیمیشن‌هایی که در سال‌های اخیر ساخته شده و به گفته سازندگان، ارتباط بسیار زیادی با هیجان‌های نوجوانان دارد، انیمیشن «درون و بیرون^{۱۶}» است. این انیمیشن داستان دختر نوجوانی به نام «رایلی^{۱۷}» است که چالش‌های رشد را سپری می‌کند. این فیلم با نمایش سفر رایلی از لنز هیجان‌های وی که در درون ذهنش ساکن هستند، دیدگاه منحصر به فردی را ارائه کرده است (تو^{۱۸}، ۲۰۲۴).

1. Animation
2. Praveen & Srinivasan
3. Bhutto
4. Chen
5. Makwana & Ranveersingh
6. Jadhav
7. Toy Story
8. Up
9. Tversky
10. Superman
11. Batman
12. Joker
13. Chen
14. Makwana & Ranveersingh
15. Tversky
16. Inside Out 2
17. Raily
18. Tu

اثر بخشی انیمیشن درون و بیرون ۲ بر پردازش هیجانی، سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی دانش آموزان / کج جاوید و نصیری

شخصیت های این انیمیشن، پنج هیجان اصلی را نشان می دهند که به گفته بسیاری از روان شناسان و کارکردگرایان به عنوان هیجان های بنیادی روان شناسی شناخته شده اند. خشم یا عصبانیت؛ واکنش سریع به محرک های خارجی، تنفر، هیجان، گریز و ترس، شادی، هیجان جذابیت و غم؛ هیجان کناره گیری و ارزیابی دنیا و مرتبط با تغییرات ناگهانی یا ازدست دادن های مهم؛ ترس، هیجان ممانعت و مرتبط با شرایط خطرات درونی و بیرونی و نااطمینانی است. این انیمیشن تلاش کرده تا روشی را برای پرداخت به هیجان های اصلی و پردازش هیجان ها از طریق شخصیت های انیمیشنی ایجاد کند (برودویچ^۱، ۲۰۲۴). پردازش هیجانی کارکرد شناختی لازم برای تعامل انسان ها با محیط خود و توسعه رفتارهای سازگارانه با افراد دیگر است (پینو^۲ و همکاران، ۲۰۲۳) و به عنوان واکنش های زیست شناختی به موقعیت هایی تعریف شده که فرد فرصتی مهم یا چالش برانگیز را ارزیابی می کند و این واکنش های زیستی با پاسخ فرد به آن رویدادهای محیطی همراه است. ادبیات پژوهش، نشان داده که محرک های بصری و تفاسیر آن ها بر سیستم های عصبی مرکزی و واکنش های حرکتی تأثیری می گذارند و می توانند باعث تحول در فرایندهای شناختی و پردازش های هیجانی شوند (باباخانو و همکاران، ۱۳۹۹)، بنابراین احتمال می رود انیمیشن که یک محرک بصری است و به ویژه انیمیشن «درون و بیرون ۲» که از دیدگاه محققان، نقش زیادی می تواند در هیجان های کودکان و نوجوانان داشته باشد، بر پردازش هیجانی افراد تأثیر بگذارد که پژوهش حاضر بر آن تمرکز کرده است.

از طرف دیگر، مقابله با تغییر یکی از جنبه های مهم زندگی است که بر تمامی جهات زندگی تأثیری می گذارد (رحمان^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). تغییر و فقدان، می تواند اشکال مختلفی داشته باشد که می تواند در زندگی هر نوجوان به شکل های مختلف بروز کند که می توان به ازدست دادن والدین، دوستان، احساسات و دیگر موارد اشاره کرد. مقابله با شرایط سخت و پیچیده زندگی می تواند برای کودکان و نوجوانان بسیار چالش زا باشد و منجر به بروز هیجان های مختلف مانند غم، خشم و ترس شود که مقابله و سبک های مقابله با آن ها می تواند در زندگی نوجوان اهمیت زیادی داشته باشد (منگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). انیمیشن «درون و بیرون ۲»، تغییر و فقدان را به عنوان بخش طبیعی و غیرقابل اجتناب زندگی نشان می دهد و تغییرات زیادی را در زندگی قهرمان داستان از قبیل رفتن به شهر جدید، مدرسه جدید و نیز هیجان ها و واکنش های وی به آن را نشان می دهد. زمانی که دختر داستان با این تغییرات مقابله می کند، هیجان های وی شامل شادی، غم، ترس، خشم و تنفر در کنار یکدیگر و بعضی اوقات علیه یکدیگر کار می کنند و نتایج مثبت و منفی برای وی دارند (ژو^۵، ۲۰۲۴)، بنابراین احتمال می رود که این انیمیشن بر سبک های مقابله ای نوجوانان تأثیر بگذارد که پژوهش حاضر بر آن تمرکز کرده است. علاوه بر مطالب فوق، ادبیات پژوهش، نشان داده که ذهن آگاهی در سلامت روان اهمیت زیادی دارد و بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی تأثیری می گذارد (گهارت^۶، ۲۰۱۲). یکی از تکنیک های اصلی ذهن آگاهی، اهمیت شناسایی و پذیرش هیجان ها بدون قضاوت درباره آن ها است. در انیمیشن «درون و بیرون ۲»، دختر قهرمان داستان قدر می شود که هیجان های مختلف را به تعامل با یکدیگر وادار کند و این پذیرش و شناخت هیجان ها در عملکرد ذهن آگاهی اهمیت و نقش زیادی دارد (پوتری و فرداوس^۷، ۲۰۲۲). بنابراین احتمال می رود که این انیمیشن بر ذهن آگاهی نوجوانان تأثیر بگذارد که پژوهش حاضر بر آن تمرکز کرده است.

انیمیشن «درون و بیرون ۲» که در سال ۲۰۲۴ منتشر شده، بیشترین بیننده را در بین دیگر انیمیشن ها کسب کرده است و به عنوان بزرگ ترین انیمیشن اثرگذار شناخته شده است. مخاطب این انیمیشن نوجوانان بالای ۱۳ سال می باشند. اگرچه برخی

1. Brodowicz
2. Pino
3. Rehman
4. Meng
5. Ju
6. Gehart
7. Putri & Firdaus

پژوهش‌ها به بررسی تأثیر انیمیشن‌ها بر متغیرهای روان‌شناختی پرداخته‌اند (پینو و همکاران، ۲۰۲۳؛ پراوین و سرینیواسان، ۲۰۲۴؛ جادهاو، ۲۰۲۴) و تأثیر انیمیشن «درون و بیرون ۲» را بررسی کرده‌اند (تائوفان و تاوامی، ۲۰۲۴؛ ژو، ۲۰۲۴) اما با وجود آن‌که این انیمیشن بیشترین بازدیدکننده را به خود اختصاص داده و اساس این انیمیشن بر پایه متغیرهای روان‌شناختی قرارداد اما هنوز به درستی تأثیر آن مورد بررسی قرارنگرفته و شکاف پژوهشی در این زمینه مشهوداست. در کشور ما بسیاری از کودکان و نوجوانان روزانه به مشاهده انیمیشن‌های مختلف می‌پردازند و انیمیشن «درون و بیرون ۲» نیز به فارسی دوبله‌شده و نمایش داده می‌شود اما هنوز اثرات آن بر هیجان‌های کودکان و نوجوانان بررسی نشده‌است. بنابراین با توجه به اهمیت هیجان و ساختارهای هیجانی در نوجوانان و همچنین با توجه به پربیننده بودن این انیمیشن و نیز شکاف پژوهشی موجود در زمینه اثرات روان‌شناختی این انیمیشن، پژوهش حاضر تلاش کرده به این سؤال پاسخ دهد که انیمیشن «درون و بیرون ۲» چه تأثیری بر پردازش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای و ذهن‌آگاهی نوجوانان دارد؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان مرند در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بود که از بین این جامعه آماری، تعداد ۴۰ نفر که دارای شرایط ورود به پژوهش بودند با روش در دسترس انتخاب شدند و چون در پژوهش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی حداقل حجم ۲۰ نفر برای نمونه کفایت می‌کند (هر گروه ده نفر) (کوئین و کیوف، ۲۰۰۲)، پس نمونه آماری به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرارگرفتند (هر گروه ۲۰ نفر). روش اجرا به این صورت بود که بعد از مراجعه به آموزش و پرورش برای اخذ مجوز برای انجام پژوهش، طرح اولیه پژوهش در اختیار مسئولین ذی‌ربط قرارگرفت و با تأیید ایشان مجوز لازم اخذ شد و تلاش شد از سه مدرسه متوسطه اول شامل مدرسه دخترانه فرزنانگان، کوثر و دین و دانش نمونه آماری انتخاب شود. بدین ترتیب بر اساس معیارهای ورود و خروج تعداد ۴۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شد و در مدرسه کوثر شهرستان مرند، روند پژوهش اجرا شد. ملاک‌های ورود به مطالعه به این صورت بود: (۱) دامنه سنی ۱۳ تا ۱۶ سال، (۲) سلامت روانی و عدم استفاده از داروهای روان‌شناختی، (۳) عدم وجود تشخیص‌های روان‌پزشکی مانند علائم افسردگی با استفاده از مصاحبه بالینی و (۴) عدم تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» از قبل. معیار خروج از پژوهش نیز ادامه‌ندادن روند پژوهش و عدم همکاری برای پرکردن پرسش‌نامه‌های پژوهش بود.

پرسش‌نامه پردازش هیجانی: این پرسش‌نامه توسط (باکر و همکاران، ۲۰۱۰) به منظور سنجش پردازش هیجانی دارای ۲۵ سوال و ۵ مؤلفه سرکوبی، تجربه، هیجانات ناخوشایند، کنترل هیجان و اجتناب می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت با سؤالاتی مانند (اگر احساس کنم که بیمار و هیجان‌زده هستم برایم سخت است که کارکنم؟) به سنجش پردازش هیجانی می‌پردازد. دامنه امتیاز این پرسش‌نامه بین ۲۵ تا ۱۲۵ است و هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسش‌نامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر پردازش هیجانی خواهد بود و بالعکس. در پژوهش (مکوندی و همکاران، ۱۳۹۸) روایی سازه و محتوا مورد تأیید قرارگرفته و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ محاسبه شده و برای مل مقیاس ۰/۸۶ برآورد شده‌است. در پژوهش حاضر نیز روایی این پرسش‌نامه با استفاده از دیدگاه متخصصان روان‌شناسی تأیید شده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده که ۰/۷۹۸ به دست آمده‌است.

اثر بخشی انیمیشن درون و بیرون ۲ بر پردازش هیجانی، سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی دانش آموزان / کج جاوید و نصیری

پرسش نامه سبک های مقابله ای (CRI-Y^۱): این پرسش نامه ۲۵ سؤال داشته که توسط (موس^۲، ۲۰۰۴) طراحی شده و هدف آن بررسی ارزیابی پاسخ های مقابله ای کودکان از ابعاد مختلف (امیدواری و گرایش به مقابله متمرکز بر مسائل، جستجوی هدایت و حمایت اجتماعی و گرایش به مقابله متمرکز بر هیجان، نشخوار فکری، تحلیل منطقی و تمایل به انکار مشکل، پذیرش تسلیم و بازداری از ابراز هیجان) می باشد. طیف نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهارگزینه ای و از نه به هیچ وجه (۰) تا بله تقریباً بیشتر اوقات (۳) می باشد. روایی این پرسش نامه توسط (آگیلار، ۱۳۸۸) تأیید شده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ قابل قبول اعلام شده است (آگیلاروفایی، ۱۳۸۸). در پژوهش حاضر نیز روایی این پرسش نامه با استفاده از دیدگاه متخصصان روان شناسی تأیید شده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده که ۰/۸۱۰ به دست آمده است.

پرسش نامه ذهن آگاهی (CAMM^۳): این پرسش نامه توسط (گریکو^۴ و همکاران، ۲۰۱۱) در ۱۰ گویه طراحی و تدوین شده و تک عاملی است و برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله طراحی شده است. نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت و از (۱) هرگز درست نیست تا (۵) همیشه درست است، طراحی شده که برای نمره گذاری ابتدا همه نمرات با تغییر ۱ به ۵، ۲ به ۴، ۳ به ۲ و ۵ به ۱ (بدون تغییر می ماند) معکوس می شوند و سپس همه نمرات جمع می شوند. نمره بیشتر به معنای سطح بیشتر ذهن آگاهی است. (گریکو و همکاران، ۲۰۱۱) روایی آن را مطلوب دانسته و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶۵ محاسبه کرده اند. در پژوهش حاضر نیز روایی این پرسش نامه با استفاده از دیدگاه متخصصان روان شناسی تأیید شده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده که ۰/۷۷۸ به دست آمده است.

فرایند اجرای پژوهش به این صورت بود که بعد از کسب رضایت نامه آگاهانه کتبی از شرکت کنندگان و اطلاع رسانی به آن ها در مورد روال انجام پژوهش و همچنین رعایت اصل محرمانه ماندن اطلاعات، شرکت کنندگان به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند و از آن ها خواسته شد که به سه پرسش نامه پژوهش پاسخ دهند. سپس انیمیشن «درون و بیرون ۲» برای گروه آزمایش با استفاده از پروژکتور مدرسه نمایش داده شد و در گروه کنترل مداخله ای صورت نگرفت. پس از مشاهده انیمیشن توسط گروه آزمایش در همان روز مجدداً پرسش نامه های پژوهش در اختیار هر دو گروه قرار گرفت و در انتها ضمن تشکر و قدردانی از شرکت کنندگان در پژوهش به آن ها قول داده شد که از نتایج پژوهش باخبر شوند. برای گردآوری داده ها از سه پرسش نامه استاندارد استفاده شد. برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ استفاده شد.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی نشان می دهد که میزان تحصیلات مادر بیشتر شرکت کنندگان در پژوهش (گروه آزمایش ۳۵٪)، گروه کنترل (۲۵٪) دیپلم و میزان تحصیلات پدر (گروه آزمایش ۲۵٪)، گروه کنترل (۲۷/۵٪) دیپلم بود. بیشتر شرکت کنندگان در پژوهش یا به انیمیشن نگاه نمی کردند (گروه آزمایش ۱۷/۵٪)، گروه کنترل (۲۵٪) و یا کمتر از یک ساعت (گروه آزمایش ۱۷/۵٪)، گروه کنترل (۱۲/۵٪) نگاه می کردند. نتایج آمارهای توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

1. Coping Responses Inventory
2. Moos
3. Child and Adolescent Mindfulness Measure
4. Greco

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

گروه		کنترل				آزمایش	
		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون	
متغیر		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سرکوبی		۱۴/۴۵۰	۲/۵۴۳	۱۴/۶۰۰	۳/۱۵۲	۱۳/۶۰۰	۴/۵۳۵
تجربه هیجانات ناخوشایند		۱۶/۵۵۰	۳/۱۳۶	۱۶/۲۰۰	۳/۰۳۶	۱۵/۷۰۰	۳/۱۶۳
کنترل هیجان		۱۶/۴۰۰	۲/۷۰۲	۱۴/۳۰۰	۲/۳۴۱	۱۴/۹۵۰	۲/۶۲۵
اجتناب		۱۵/۹۰۰	۴/۹۰۸	۱۵/۲۰۰	۳/۲۷۰	۱۴/۲۰۰	۲/۴۷۳
نشانه‌های هیجانات پردازش نشده		۱۵/۶۰۰	۳/۱۵۲	۱۵/۴۵۰	۲/۵۴۳	۱۴/۴۵۰	۳/۰۳۴
ذهن آگاهی		۲۳/۶۰۰	۶/۲۵۲	۲۳/۷۵۰	۵/۶۰۸	۲۱/۹۵۰	۴/۷۷۳
امیدواری و گرایش به مقابله متمرکز بر مسائل		۶/۷۵۰	۳/۴۰۰	۶/۹۰۰	۲/۹۳۶	۷/۳۵۰	۳/۸۸۷
جستجوی هدایت و حمایت اجتماعی و گرایش به مقابله متمرکز بر هیجان		۲/۵۰۰	۱/۱۹۲	۲/۵۵۰	۱/۲۳۴	۲/۱۰۰	۱/۷۳۳
نشخوار فکری، تحلیل منطقی و تمایل به انکار مشکل		۴/۶۰۰	۲/۵۶۲	۴/۲۵۰	۲/۳۱۴	۴/۴۰۰	۲/۴۶۱
پذیرش تسلیم و بازداري از ابراز هیجان		۳/۳۰۰	۱/۸۳۸	۳/۳۵۰	۱/۷۵۵	۳/۲۰۰	۱/۳۴۶

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات آزمون کالموگروف-اسمیرنوف به کار برده شد. نتایج این آزمون نشان داد، پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای پژوهش در هر دو مرحله آزمون برقرار است ($F=1/05$, $P \geq 0/540$). هم-چنین برای رعایت پیش فرض‌های آزمون کوواریانس از آزمون‌های شیب رگرسیون، آزمون ام‌باکس و آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پردازش هیجانی ($F=0/613$, $P=0/547$)، ذهن آگاهی ($F=0/411$, $P=0/666$) و سبک‌های مقابله‌ای ($F=0/579$, $P=0/115$) در گروه آزمایش و کنترل نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است. نتایج آزمون ام‌باکس برای متغیرهای پردازش هیجانی ($F=1/391$, $P=142$) و سبک‌های مقابله‌ای ($F=4/524$, $P=0/57$) نشان داد که فرض برابری کوواریانس نقض نشده و ماتریس‌های کوواریانس بین گروه‌ها همگن هستند. در نهایت نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها برای متغیرهای پردازش هیجانی ($P=3/54$)، ذهن آگاهی ($F=0/882$)، سبک‌های مقابله‌ای ($F=1/925$, $P=0/173$) و سبک‌های مقابله‌ای ($F=1/120$, $P=0/270$) نشان داد که واریانس هر سه متغیر در گروه‌ها برابر است. بنابراین برای تحلیل داده‌ها از آزمون لامبدای ویکلز استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد مقدار آمار لامبدا در سطح ۰/۰۱ برای هر سه متغیر شامل پردازش هیجانی ($\text{Eta}=3/112$, $P=0/023$, $F=3/112$)، لامبدا ($\text{Eta}=3/49$) و سبک‌های مقابله‌ای ($\text{Eta}=3/90$, $P=0/011$, $F=3/90$)، معنی دار است، به این معنی که حداقل یکی از خرده‌مقیاس‌های متغیرهای پردازش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای در بین گروه‌ها متفاوت است، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی تفاوت در گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های پردازش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای و نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای متغیر ذهن آگاهی در جدول ۲ ارائه شده است.

اثر بخشی انیمیشن درون و بیرون ۲ بر پردازش هیجانی، سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی دانش آموزان/ که جاوید و نصیری

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره روی متغیرهای پژوهش

متغیرهای وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	سطح معنی داری	مقدار اتا (Eta)
گروه* پردازش هیجانی	سرکوبی	۴۶/۶۹۷	۱	۴۹/۶۹۷	۵/۵۷۶	۰/۱۴۵
	تجربه هیجانات ناخوشایند	۰/۵۵۶	۱	۰/۵۵۶	۰/۰۷۴	۰/۰۰۲
	کنترل هیجان	۴۹/۱۰۴	۱	۴۹/۱۰۴	۸/۹۸۲	۰/۲۱۴
	اجتناب	۴۹/۹۳۳	۱	۴۹/۹۳۳	۴/۶۶۳	۰/۱۲۴
	نشانه های هیجانات پردازش نشده	۳۷/۵۷۹	۱	۳۷/۵۷۹	۴/۵۰۸	۰/۱۲۰
گروه* ذهن آگاهی	ذهن آگاهی	۱۶۶/۴۲۳	۱	۱۶۶/۴۲۳	۴/۸۷۰	۰/۱۱۶
گروه* سبک های مقابله ای	امیدواری و گرایش به مقابله متمرکز بر مسائل	۱۵۸/۲۴۳	۱	۱۵۸/۲۴۳	۱۰/۷۵۱	۰/۲۴۰
	جستجوی هدایت و حمایت اجتماعی و گرایش به مقابله متمرکز بر هیجان	۷۲/۷۷۶	۱	۷۲/۷۷۶	۱۰/۸۰۲	۰/۲۴۱
	نشخوار فکری، تحلیل منطقی و تمایل به انکار مشکل	۵۸/۸۱۶	۱	۵۸/۸۱۶	۶/۱۱۶	۰/۱۵۲
	پذیرش تسلیم و بازداری از ابراز هیجان	۱۶/۸۷۹	۱	۱۶/۸۷۹	۲/۷۸۰	۰/۰۷۶
خطا* پردازش هیجانی	سرکوبی	۲۴۹/۱۱۹	۳۳	۸/۹۱۳		
	تجربه هیجانات ناخوشایند	۲۴۷/۰۶۹	۳۳	۷/۴۸۷		
	کنترل هیجان	۱۸۰/۴۱۶	۳۳	۵/۴۶۷		
	اجتناب	۳۵۳/۳۵۷	۳۳	۱۰/۷۰۸		
	نشانه های هیجانات پردازش نشده	۲۷۵/۱۲۱	۳۳	۸/۳۳۷		
خطا* ذهن آگاهی	ذهن آگاهی	۱۲۶۴/۴۸۷	۳۷	۳۴/۱۷۵		
خطا* سبک های مقابله ای	امیدواری و گرایش به مقابله متمرکز بر مسائل	۵۰۰/۴۴۵	۳۴	۱۴/۷۱۹		
	جستجوی هدایت و حمایت اجتماعی و گرایش به مقابله متمرکز بر هیجان	۲۲۹/۰۶۰	۳۴	۶/۷۳۷		
	نشخوار فکری، تحلیل منطقی و تمایل به انکار مشکل	۳۲۶/۹۶۸	۳۴	۹/۶۱۷		
	پذیرش تسلیم و بازداری از ابراز هیجان	۲۰۶/۴۱۴	۳۴	۶/۰۷۱		

جدول ۲ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره را نشان می دهد. با توجه به نتایج جدول ۳، تحلیل کوواریانس چندمتغیره در خرده مقیاس های سرکوبی، کنترل هیجان، اجتناب و نشانه های هیجانات پردازش نشده معنی دار است ($P < 0.05$) که با توجه به مقادیر میانگین (جدول ۱) که نشان می دهد پردازش هیجانی نوجوانان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون بهبود یافته است، بر اساس مقدار مجذور اتا می توان گفت که به ترتیب ۱۴/۵٪، ۲۴/۴٪، ۱۲/۴٪ و ۱۲٪ تغییرات هر یک از

متغیرهای فوق، ناشی از تأثیر تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» است ولی تحلیل کوواریانس در خرده‌مقیاس تجربه هیجانات ناخوشایند، معنی‌دار نیست ($P > 0.05$). هم‌چنین نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیر در بررسی تأثیر انیمیشن «درون و بیرون ۲» روی ذهن‌آگاهی نشان می‌دهد که این تحلیل در متغیر ذهن‌آگاهی معنی‌دار است ($P < 0.05$) و با توجه به مقادیر میانگین (جدول ۱) که نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی نوجوانان در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون بهبود یافته‌است، بر اساس مقدار مجذور اتا، می‌توان - گفت که ۱۱/۶ درصد تغییرات این متغیر، ناشی از تأثیر تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» است. علاوه بر آن، بر اساس نتایج جدول ۳، تحلیل کوواریانس چندمتغیره در خرده‌مقیاس‌های امیدواری و گرایش به مقابله متمرکز بر مسائل، جستجوی هدایت و حمایت اجتماعی و گرایش به مقابله متمرکز بر هیجان، نشخوار فکری، تحلیل منطقی و تمایل به انکار مشکل معنی‌دار است ($P < 0.05$) و با توجه به مقادیر میانگین (جدول ۱) که نشان می‌دهد سبک‌های مقابله‌ای نوجوانان در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون بهبود یافته‌است، بر اساس نتایج مقدار مجذور اتا، می‌توان گفت که به ترتیب ۲۴٪، ۴/۱٪ و ۱۵/۲٪ تغییرات هر یک از متغیرهای فوق، ناشی از تأثیر تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» است ولی تحلیل کوواریانس در خرده‌مقیاس پذیرش تسلیم و بازداري از ابراز هیجان معنی‌دار نیست ($P > 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

انیمیشن، ابزاری قدرتمند است که می‌تواند کودکان و نوجوانان را به دنیای متفاوتی منتقل کند، تخیلات را برانگیزد و هیجان‌های انسانی را تحریک کند. انیمیشن این توانایی را دارد که توجه فرد را جلب کرده و پاسخ‌های هیجانی قوی را بیرون‌بکشد به‌طوری که یکی از قدرتمندترین اثرات انیمیشن را پاسخ‌های هیجانی فرد به آن دانسته‌اند. هیجان به هر شکلی شامل شادی، غم، ترس و یا شور و اشتیاق باشد، انیمیشن این توانایی را دارد که هیجان‌های قوی را بیرون‌بکشد و فرد را به صورت عمیقی درگیر آن سازد (تو، ۲۰۲۴). پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر انیمیشن «درون و بیرون ۲» بر پردازش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای و ذهن‌آگاهی انجام شد. یافته‌های پژوهش، نشان داد که تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» بر پردازش هیجانی نوجوانان تأثیر دارد. یافته‌ها نشان داد که تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» در خرده‌مقیاس‌های سرکوبی، اجتناب و نشانه‌های هیجان - های سرکوب‌شده تأثیر معکوس داشته‌است، به این معنی که منجر به کاهش میانگین این خرده‌مقیاس‌ها شده و پردازش هیجانی نوجوانان را در این سه خرده‌مقیاس بهبود بخشیده‌است. هم‌چنین نتایج نشان داده که بر کنترل هیجان توسط نوجوانان تأثیر مثبتی داشته و بر تجربه هیجان‌های ناخوشایند معنی‌دار نبوده‌است. پیشینه پژوهشی مستحکمی در این مورد یافت نشد ولی می‌توان با یافته‌های (تائوفان و تاوامی، ۲۰۲۴)^۱ و (ژو، ۲۰۲۴) هم‌سو دانست. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت که در انیمیشن «درون و بیرون ۲»، شخصیت اصلی، رایلی، وارد سن بلوغ می‌شود و چندین شخصیت جدید احساساتی وارد فضا می‌شوند که عبارتند از اضطراب، حسادت، خجالت و حسادت. ورود این احساسات در فیلم آشوبناک است. توپ ویرانگری که از طریق پانل پنجره و پانل کنترلی که احساسات برای تغییر پاسخ‌های رایلی استفاده می‌کند با دکمه‌ها و قابلیت‌های جدید به‌روزرسانی می‌شود. سپس شخصیت‌های جدید ظاهری شوند تا شخصیت‌های احساسی فیلم اول (شادی، انزجار، غم، خشم و ترس) را شوکه کنند. این صحنه به طرز تلخی هرج و مرج را که نوجوانان اغلب در احساسات خود تجربه می‌کنند را به‌تصویر می‌کشد، با احساسات جدید غالباً طاقت‌فرسا که ظاهراً منشاء آن‌ها مشخص نیست، نوجوان را در مورد تفکر به منشاء این احساسات به‌چالش می‌کشد. سپس نوجوان با تماشای انیمیشن متوجه می‌شود که این هیجان‌ها بخشی از مراحل رشد او هستند که تئوری «هیجان‌های پیچیده و منشاء آن‌ها (پولاک^۲ و همکاران، ۲۰۱۹) نیز آن را تأیید می‌کند. هیجان‌ها به تدریج بروز نمی‌یابند و به‌طور

اثر بخشی انیمیشن درون و بیرون ۲ بر پردازش هیجانی، سبک های مقابله ای و ذهن آگاهی دانش آموزان / کج جاوید و نصیری

ناگهانی وارد می شوند که به نوجوان نشان می دهد که بروز همه این هیجان ها ناشی از مراحل رشد است و نباید آن را سرکوب کند و یا از این هیجان ها فرار کند که یافته های پژوهش نیز مؤید آن است.

همچنین، یافته ها نشان داد که تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» منجر به افزایش نمره ذهن آگاهی نوجوانان شده و ذهن آگاهی آن ها را بهبود بخشیده است. یافته های پژوهش با نتایج (پراوین و سرینیواسان،^۱ ۲۰۲۴) و (جادهوا،^۲ ۲۰۲۴) در یک راستا می باشد. در تبیین یافته های پژوهش، می توان گفت که ذهن آگاهی فرایندی روان شناختی است و به معنای توجه به تجربیات زمان حال، بدون قضاوت می باشد که توانایی کنترل اراده، غریزه و فرصتی برای اصلاح اشتباهات ناخود آگاه است (ژاین و همکاران، ۲۰۱۵). در انیمیشن «درون و بیرون ۲» نشان داده می شود که زندگی پر از فراز و فرودها است و رایلی که پا به دوران بلوغ گذاشته با چالش های زیادی روبه رو است. در طی فیلم، رایلی یاد می گیرد که از تاب آوری هیجانی برای رویارویی با چالش ها استفاده کند. تاب آوری در اینجا درباره اجتناب از هیجان ها منفی نیست بلکه مقابله اثربخش با آن ها با استفاده از راهبردهایی مانند ذهن آگاهی است. این انیمیشن به نوجوان یاد می دهد که همه هیجان های خود را تأیید کرده و آن ها را بپذیرد حتی هیجان های ناراحت کننده خود را بپذیرد. هیجان شادی می آموزد که غم، بخش لازم تعادل هیجانی زندگی است. همان طور که ذهن آگاهی می تواند فرد را تشویق کند که هیجان های خود را بدون قضاوت ببیند و آن ها را به عنوان بخشی از تجربه زندگی انسانی بپذیرد. علاوه بر آن، مفهوم هیجان های مختلف در ترکیب با ذهن رایلی با مدل درمانی سیستم های درون خانوادگی^۳ هم سو است. مدل درمان سیستم های درون خانوادگی به نوجوان می آموزد که بخش های مختلف خود را شناخته و آن ها را با یکدیگر هماهنگ سازد. با آگاهی و تأیید این بخش ها، نوجوان می تواند برای ایجاد هیجان های خود تلاش کند که انیمیشن «درون و بیرون ۲» به خوبی آن را نشان می دهد. علاوه بر آن، سفر رایلی در داخل فیلم، نشان دهنده اهمیت تاب آوری است. عملکردهای ذهن آگاهی مانند تنفس عمیق و مدیتیشن می توانند به تاب آوری هیجانی با استفاده از نگه داشتن نوجوان در لحظه و کاهش اضطراب کمک کنند.

همچنین، یافته های پژوهش نشان داد که تماشای انیمیشن «درون و بیرون ۲» بر سبک های مقابله ای و خرده مقیاس های امیدواری و گرایش به مقابله متمرکز بر مسائل، جستجوی هدایت و حمایت اجتماعی و گرایش به مقابله متمرکز بر هیجان تحلیل منطقی، تأثیر مثبت داشته ولی بر نشخوار فکری و و تمایل به انکار مشکل، تأثیر منفی داشته است و بر خرده مقیاس پذیرش تسلیم و بازداری از ابراز هیجان، تأثیر معنی دار نداشته است. در این زمینه پیشینه پژوهشی مستحکمی یافت نشد. در تبیین یافته های پژوهش، می توان گفت که بروز این هیجان ها به شخصیت رایلی، نشان می دهد که تنها روشی که در حمله ی پنیک به رایلی کمک می کند آن است که حس جدیدی در خود ایجاد می کند که در آن هر دو هیجان های مثبت و منفی را می پذیرد؛ به این معنی که این انیمیشن به نوجوان نشان می دهد که اضطراب در زندگی نوجوان چیزی نیست که باید حذف شود بلکه هیجانی است که باید مدیریت شود و نشان می دهد که اضطراب می تواند در موقعیت های پرفشار و پراسترس کمک کننده باشد و در بیشتر اوقات بروز اضطراب فقط به نوجوان کمک می کند. در بخشی از «درون و بیرون ۲»، رایلی حس جدیدی را نسبت به خود تجربه می کند که مراحل رشد وی را منعکس می کند. در واقع به جای ایجاد این باور در نوجوان که «من شخص خوبی باید باشم»، در نوجوان این باور را ایجاد می کند که همه باورهای خود را بپذیرد: «من ممکن است اشتباه کنم»، «من به کمک نیاز دارم»، «من قوی هستم و می توانم بر مسائل و هیجان های خودم تمرکز کنم»، «من می توانم به صورت منطقی تحلیل کنم»، که باورهای قدرتمندی هستند که در نهایت منجر به پذیرش خود و افزایش استفاده از راهبردهای حل مسأله (کاهش نشخوار فکری) و پذیرش مشکل

1. Praveen & Srinivasan

2. Jadhav

3. IFS: Internal Family Systems

(عدم انکار مشکل) می‌شوند. همچنین، انیمیشن «درون و بیرون ۲» این باور را به نوجوان می‌دهد که با پذیرش همه بخش‌های خود، می‌توان با فراز و فرودهای زندگی بدون بروز پنیک مقابله کرد و این پیام برای کودکانی که وارد نوجوانی و دروه بلوغ می‌شوند، اهمیت زیادی دارد.

به‌طور کلی این انیمیشن که پر از مضامین پیچیده است، حاوی اطلاعات ارزشمندی برای درمانگران، والدین و نوجوانان است و نشان می‌دهد که همه احساسات ارزش دارند و هر بخش از خود سزاوار ق‌دردانی است. به نوجوان می‌آموزد که با حفظ آگاهی از «نظام» داخلی خود، فضایی را ایجاد کند که در آن تمام بخش‌های تجارب خود را مشاهده، پذیرش و ادغام کند. انجام هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبه‌رو است و پژوهش حاضر نیز مستثنی نیست. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان به نبود منابع پژوهشی در این زمینه و همچنین سوگیری برخی از دانش‌آموزان در پاسخ به پرسش‌نامه‌ها اشاره کرد. علاوه بر آن، باید گفت که تنها یک بار نشان دادن انیمیشن نمی‌تواند تأثیر ماندگار داشته باشد و برای ماندگار شدن این تأثیر بر متغیرهای روانشناختی باید اقداماتی در انیمیشن درمانی صورت گیرد که می‌توان ابتدا به درک دیدگاه‌ها و مسائل روانشناختی کودکان، تحلیل افکار، احساسات و اعمال و شخصیت کودکان، استفاده از این درمان در کنار سایر درمان‌ها، همراه شدن والدین با کودکان و تحلیل برداشت نوجوانان پس از تماشای انیمیشن اشاره کرد. در راستای اهداف پژوهش به روان‌شناسان و مشاوران مدارس، پیشنهاد می‌شود که از این انیمیشن به عنوان راهکار درمانی جذاب و سودمند برای بهبود پردازش هیجانی و افزایش ذهن آگاهی و سبک‌های مقابله‌ای نوجوانان استفاده کنند. همچنین به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود که تأثیر انیمیشن «درون و بیرون ۲» را بر روی جامعه آماری دیگر نیز بررسی کنند تا نتایج پژوهش، قابلیت تعمیم بیشتری داشته باشد.

حامی مالی

ندارد.

سه‌م نویسندگان در پژوهش

سه‌م نویسندگان برابر است.

تضاد منافع

ندارد.

منابع

- آگیلار-وفایی، مریم (۱۳۸۸). ویژگی های روان سنجی پرسش نامه پاسخ های مقابله جوانان در بررسی افراد تحت درمان سرطان. *مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران*. ۱۲ (۴)، ۳۱۵-۳۲۶. <http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-1119-fa.html>
- باباخانو، اشرف، حقایق، سیدعباس، مرادی منش، فردین و دهقانی، اکرم. (۱۳۹۹). خوردن هیجانی و خودشفقت ورزی در افراد فربه: نقش واسطه ای پردازش هیجانی. *روان شناسی تحولی (روان شناسان ایرانی)*. ۱۷ (۶۶)، ۲۰۵-۲۱۶. <https://sid.ir/paper/1071338/fa>
- مکوندی، بهنام، سنگانی، علیرضا، عسگری، پرویز و بختیارپور، سعید (۱۳۹۸). نقش واسطه ای پردازش هیجانی در رابطه حالات فراشناختی برگرایش به شبکه های مجازی در دانش آموزان تیزهوش. *مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*. ۳۷ (۴)، ۲۲۰-۲۲۶. <http://jmcciri.ir/article-1-2958-fa.html>
- Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastaso, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68(1), 83–88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.007>
- Bhutto, A., Bhatti, Z., Rehman, S. U., Joyo, S. (2018). "Multimedia-based learning paradigm for school-going children using 3D animation," *University of Sindh Journal of Information and Communication Technology*, 2(4), 202–207. <https://sujo.usindh.edu.pk/index.php/USJICT/article/view/564>
- Brodowicz, M. (2024). 'Inside Out': Critical Analysis. <https://aithor.com/essay-examples/>
- Chen H, Liu C, Zhou F, Chiang C-H, Chen Y-L, Wu K, Huang D-H, Liu C-Y and Chiou W-K (2022) The Effect of Animation-Guided Mindfulness Meditation on the Promotion of Creativity, Flow and Affect. *Front. Psychol.* 13:894337. [doi: 10.3389/fpsyg.2022.894337](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894337)
- Gehart, DR (2012). *Mindfulness and Acceptance in Couple and Family Therapy*. Springer Science & Business Media. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4614-3033-9>
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606–614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Jadhav, O. P. (2024). Psychological Effects of Animated Media. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*. 12 (5), 41-48. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2405764.pdf>
- Jain, F. A.; Walsh, R. N.; Eisendrath, S. J.; Christensen, S.; Rael Cahn, B. (2015). "Critical Analysis of the Efficacy of Meditation Therapies for Acute and Subacute Phase Treatment of Depressive Disorders: A Systematic Review". *Psychosomatics*. 56 (2), 140–152. [doi: 10.1016/j.psym.2014.10.007](https://doi.org/10.1016/j.psym.2014.10.007)
- Ju, T. (2024). The Impact of Inside Out on the Mental Health of Children and Adolescents. *Communications in Humanities Research*, 46, 146-150.
- Makwana, M., Ranveersingh, M. (2024). Animations and the Role of Emotions. *IJFMR* 6(2), 1-7. [DOI 10.36948/ijfmr.2024.v06i02.14606](https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.14606)
- Meng, Q., Sheng, X., Zhao, J., Wang, Y., & Su, Z., (2020). Influence of mothers/grandmothers co-viewing cartoons with children on children's viewing experience. *Frontiers in Psychology*. frontiersin.org

- Pino M, Pardo V, Ruiz R, González G and Parra MA (2023) Assessing attentional bias to emotions in adolescent offenders and nonoffenders. *Front. Psychol.* 14:1192114. [doi:10.3389/fpsyg.2023.1192114](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1192114)
- Pollak, S. D., Camras, L. A., & Cole, P. M. (2019). Progress in understanding the emergence of human emotion. *Developmental Psychology*, 55(9), 1801–1811. <https://doi.org/10.1037/dev0000789>
- Praveen, C. K., & Srinivasan, K. (2022). Psychological Impact and Influence of Animation on Viewer's Visual Attention and Cognition: A Systematic Literature Review, Open Challenges, and Future Research Directions. *Computational and mathematical methods in medicine*, 2022, 8802542. <https://doi.org/10.1155/2022/8802542>
- Putri, E. J., Firdaus. I. (2022). Text Analysis: Microstructural Dimension of the Inside Out Animated Movie 2015. *IDEAS Journal on English Language Teaching and Learning Linguistics and Literature* 10(1):63-78. <https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/ideas/article/view/2433/1717>
- Rehman, N., Mahmood, A., Ibtasam, M., Murtaza, S. A., Iqbal, N., & Molnár, E. (2021). The Psychology of Resistance to Change: The Antidotal Effect of Organizational Justice, Support and Leader-Member Exchange. *Frontiers in psychology*, 12, 678952. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678952>
- Taufan, A. Sh., & Tawami, T. (2024). Psychoanalysis of the Character's Anxiety Emotion in Script Inside Out 2 Movie. *Mahadaya Jurnal Bahasa Sastra dan Budaya*, 4(2), 321-330. <https://doi.org/10.34010/mhd.v4i2.13833>
- Tu, J. Y. (2024). Inside Out 2. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 63 (3). [DOI:10.1016/j.jaac.2024.09.002](https://doi.org/10.1016/j.jaac.2024.09.002).
- Tversky, B., Agrawala, M., Heiser, J., Lee, P., Hanrahan, P., Doantam, P., et al. (2020). “Cognitive design principles for automated generation of visualizations,” in *Applied Spatial Cognition* (Hove, East Sussex, United Kingdom: Psychology Press), 53–74. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003064350-3/cognitive-design-principles-automated-generation-visualizations-barbara-tversky-maneesh-agrawala-julie-heiser-paul-lee-pat-hanrahan-phan-doantam-chris-stolte-marie-paule-daniel>