

April-May 2026, Volume 14, Issue 1

The Effectiveness of Adolescent-Centered Mindfulness Training on Cognitive Emotion Regulation (positive and negative) among Female Adolescents with Social Anxiety

Elahe Zerehsaz¹, Gholamreza Manshaee^{2*}

1- Master's Student in Clinical Psychology, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

2. Associate Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Corresponding author: Gholamreza Manshaee, Associate Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Email: smanshaee615@iau.ac.ir

Received: 2025/12/20

Accepted: 2026/05/31

Abstract

Introduction: Social anxiety is one of the most prevalent disorders during adolescence, which can lead to numerous cognitive, emotional, and behavioral consequences. Despite the importance of emotion regulation in social anxiety, few studies have investigated the effectiveness of adolescent-centered mindfulness on both positive and negative dimensions of cognitive emotion regulation among Iranian female adolescents with social anxiety. Therefore, the present study aimed to evaluate the effectiveness of adolescent-centered mindfulness training on improving positive and negative cognitive emotion regulation strategies in female adolescents with social anxiety.

Methods: The present study followed a quasi-experimental design featuring a pre-test, post-test, and follow-up with a control group. The statistical population comprised all female adolescents enrolled in secondary schools in District 2 of Isfahan during the 2024–2025 academic year. The research sample consisted of 30 female adolescents with social anxiety, selected through purposive sampling from Amir al-Momenin School based on the Social Phobia Inventory. Participants were then randomly assigned (via lottery) to experimental and control groups (15 participants per group). The experimental group received a mindfulness training package over ten 60-minute sessions, while the control group received no intervention. Both groups completed the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, covering both positive and negative strategies, at three stages: pre-test, post-test, and a one-month follow-up. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance (ANOVA) in SPSS version 26.

Result: The results indicated a significant difference between the experimental and control groups in increasing positive cognitive emotion regulation ($F=83.6, p<0.001$) and decreasing negative cognitive emotion regulation ($F=78, p<0.001$) from the pre-test to the follow-up stage in female adolescents with social anxiety.

Conclusion: According to the findings, adolescent-centered mindfulness training is effective in improving both positive and negative cognitive emotion regulation in female adolescents with social anxiety. Specialists, counselors, and therapists can utilize this intervention to modulate positive and negative cognitive emotion regulation associated with social anxiety in adolescents.

Keywords: Adolescent-centered mindfulness training, Cognitive emotion regulation, Social anxiety, Female adolescents, Psychological intervention.

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بر تنظیم شناختی هیجان (مثبت و منفی) در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی

الهه زره ساز^۱، غلامرضا منشئی^{۲*}

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.
۲- دانشیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

نویسنده مسئول: غلامرضا منشئی، دانشیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.
ایمیل: smanshaee615@iau.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۹/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۱۰

چکیده

مقدمه: اضطراب اجتماعی یکی از رایج‌ترین اختلالات دوران نوجوانی است که می‌تواند به بروز پیامدهای شناختی، هیجانی و رفتاری متعدد در افراد مبتلا منجر شود. با وجود اهمیت تنظیم هیجان در اضطراب اجتماعی، مطالعات کمی به بررسی اثربخشی ذهن آگاهی نوجوان محور بر هر دو بعد مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان دختر ایرانی دارای اضطراب اجتماعی پرداخته‌اند بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی انجام گرفت. **روش کار:** مطالعه حاضر به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری از تمامی نوجوانان دختر مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم ناحیه دو استان اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نوجوان دختر مبتلا به اضطراب اجتماعی بود که با بهره‌گیری از پرسشنامه اضطراب اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰) از میان دانش‌آموزان مدرسه امیرالمؤمنین به روش هدفمند انتخاب، و به صورت تصادفی (قرعه‌کشی) در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای بسته آموزش ذهن آگاهی (بوردیک، ۱۳۹۶) دریافت نمودند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. هر دو گروه به پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (مثبت و منفی) (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲) در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج مطالعه نشان داد، که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه آزمایش و کنترل در میزان افزایش تنظیم شناختی هیجان (مثبت) ($F=۸۳/۶$ ، $p<۰/۰۰۱$) و کاهش تنظیم شناختی هیجان (منفی) ($F=۷۸$ ، $p<۰/۰۰۱$) در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پیگیری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: طبق نتایج این مطالعه، آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بر بهبود تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی مؤثر است. متخصصان، مشاوران و درمانگران می‌توانند از این مداخله جهت تعدیل تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی مرتبط با اضطراب اجتماعی در نوجوانان استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور، تنظیم شناختی هیجان، اضطراب اجتماعی، نوجوانان دختر، مداخله روان شناختی.

مقدمه

اضطراب به‌عنوان یک عامل مشکل‌ساز در نوجوانان دیده شده که یکی از انواع اضطراب‌ها، اضطراب اجتماعی است (۱). اضطراب اجتماعی ترس یا اضطراب شدید در روبرویی با یک یا چند موقعیت اجتماعی که در آن فرد ممکن است در معرض نگاه و ارزیابی دیگران قرار گیرد (۲). نرخ شیوع آن در بین کودکان و نوجوانان ایرانی (۶ تا ۱۸ سال)، ۱/۸ درصد گزارش شده است و میزان شیوع آن در نوجوانان با سن بالاتر، بیشتر است (۳). در دوره نوجوانی، به‌ویژه در دختران، اضطراب اجتماعی بیشتر مشاهده می‌شود، زیرا دختران تمرکز بیشتری بر ارزیابی‌های منفی و اشتباهات یا نقص‌های اجتماعی خود دارند و نگرانی بیشتری از پذیرفته نشدن در موقعیت‌های اجتماعی دارند و احساس ناتوانی و بی‌اعتمادی بیشتری را تجربه می‌کنند (۴). اضطراب اجتماعی می‌تواند اثرات منفی قابل توجهی بر عملکرد اجتماعی، تحصیلی و روانی نوجوانان داشته باشد و همین باعث قرار گرفتن در معرض خطراتی مانند افسردگی، اضطراب و گرایش به مصرف مواد و حتی رفتارهای خودآسیب‌رسان و دیگر اختلالات روانی می‌شود (۵، ۶).

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در تنظیم هیجان‌های خود با مشکلات فراوانی مواجه هستند (۷). این افراد از نظر هیجانی بسیار حساس هستند و در درک و تجربه هیجانات خود دچار مشکل‌اند؛ بنابراین، تنظیم هیجان در این افراد به‌درستی انجام نمی‌شود (۸). تنظیم شناختی هیجان یکی از مهارت‌های اساسی در سازگاری روان‌شناختی، نقش مهمی در ارتقای انعطاف‌پذیری فرد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا ایفا می‌کند. اما زمانی که فرد قادر به استفاده مؤثر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نباشد، پیامدهای منفی متعددی مانند افت سلامت روان، کاهش اعتماد به نفس، اختلال در روابط اجتماعی، افت کیفیت زندگی و افزایش سطح استرس تجربه می‌شود (۹). تنظیم هیجان به دو دسته منفی و مثبت تقسیم می‌شوند؛ راهکارهای منفی شامل سرزنش دیگران، فاجعه‌انگاری و نشخوار فکری می‌باشند که باعث بروز هیجانات منفی از قبیل استرس، خشم، افسردگی و اضطراب می‌شوند، در حالیکه راهکارهای مثبت شامل پذیرش، تمرکز بر جنبه‌های مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد و دیدگاه‌پذیری هستند (۱۰). که به فرد در مقابله بهتر با شرایط استرس‌زا کمک می‌کند و به بهبود

بهبودی روان‌شناختی و افزایش رضایت از زندگی، منجر می‌شوند (۱۱).

پژوهش‌های گوناگونی نشان داده است که ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک مداخله مؤثر برای افراد دارای اضطراب اجتماعی مفید واقع شده، به‌این صورت که ارتقای ذهن‌آگاهی با کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی و بهبود عملکرد ارتباط دارد (۱۲). ذهن‌آگاهی به توانایی فرد در آگاه بودن از تجربه‌های ذهنی، عاطفی و روانی خود اشاره دارد. ذهن‌آگاهی مستلزم تمرکز هدفمند و پذیرش بدون قضاوت نسبت به تجربه‌های لحظه‌ای است (۱۳). یکی از رویکردهای نوین در ذهن‌آگاهی، «ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور» است که نوعی مداخله روانی-آموزشی به‌شمار می‌رود و هدف آن کمک به نوجوانان برای تمرین مراقبه ذهنی-بدنی، کاهش اضطراب، بهبود سلامت روان و ارتقای تاب‌آوری است (۱۴). آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور در ارتقای مهارت‌های هیجانی و تحصیلی نوجوانان عمل می‌کند و جلسات این دوره متناسب با مراحل رشد و نیازهای شناختی نوجوانان طراحی شده و به صورت بازی‌های آگاهانه برگزار می‌شود. تمرین‌های ذهن‌آگاهی به نوجوانان کمک می‌کند تا تمرکز خود را افزایش دهند، هیجانانگیزان را تنظیم کنند، آرامش درونی را تجربه کنند و روابط معنادارتری برقرار نمایند (۱۵). شواهد پژوهشی متعددی اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی را بر متغیرهای روان‌شناختی تأیید کرده‌اند که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: اندرسون و لیور، به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی کوتاه می‌تواند با افزایش قشر جلوی مغز تأثیر مثبتی بر فرآیندهای تنظیم هیجان داشته باشد (۱۶). امام جمعه‌زاده و منشئی، به این نتیجه رسیدند که درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش عزت نفس مادران دارای کودک مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی اثربخش بوده است (۱۷). عسگری‌ریزی و منشئی، به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش فشار مراقبتی و خستگی ناشی از شفقت در مراقبان بیماران کاندید پیوند قلب اثربخش بوده است (۱۸). پیمبری و همکاران، به این نتیجه رسیدند که مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در کاهش افکار خودآیند منفی، نشخوار فکری و خودانتقادی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی داشته است (۱۹). لیو و همکاران، به این نتیجه رسیدند که مداخله ذهن‌آگاهی بر کاهش علائم اضطراب اجتماعی مؤثر بوده است (۲۰). با وجود اهمیت

پژوهش متشکل از ۳۰ نوجوان مبتلا به اضطراب اجتماعی بود که با بهره‌گیری از پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۱) از میان دانش‌آموزان مدرسه امیرالمؤمنین به روش هدفمند انتخاب شده، سپس شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی (قرعه‌کشی) به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تخصیص یافتند. پژوهش در سالن مشاوره مدرسه غیرانتفاعی امیرالمؤمنین مقطع متوسطه دوم واقع در ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر اصفهان اجرا گردید. محیط برگزاری دارای فضای آرام، نور کافی و تهویه مناسب برای اجرای تمرینات ذهن‌آگاهی بود. گردآوری داده‌ها از بهمن تا فروردین ۱۴۰۳ انجام شد و ارزیابی پیگیری یک ماه پس از پایان مداخله (اردیبهشت ۱۴۰۳) صورت گرفت. در مرحله غربالگری، ۵۵ نفر ارزیابی شدند که ۳۹ نفر نمره ۴۰ و بالاتر در پرسشنامه اضطراب اجتماعی کسب کردند. نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۶۸ متغیر است و با استفاده از نقطه برش ۴۰، افراد مبتلا به هراس اجتماعی با دقت ۸۰ درصد و با نقطه برش ۵۰ با دقت ۸۹ درصد شناسایی می‌شوند. پس از بررسی معیارها، ۳۴ نفر واجد شرایط بودند که در نهایت ۳۰ نفر با رضایت آگاهانه خود و والدین وارد مطالعه شدند. معیارهای ورود شامل: نمره ۴۰ و بالاتر در پرسشنامه اضطراب اجتماعی، جنس مؤنث، سن ۱۵-۱۸ سال، رضایت آگاهانه، عدم دریافت درمان روان‌شناختی همزمان، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی در سه ماه اخیر، نداشتن سابقه اختلال روانی شدید (اختلالات خلقی دو قطبی، اسکیزوفرنی، اختلال شخصیت شدید)، عدم آسیب مغزی با اختلالات عصبی، توانایی خواندن و نوشتن به زبان فارسی، رضایت والدین و توانایی حضور در تمامی جلسات بود. معیارهای خروج شامل: غیبت بیش از دو جلسه، انصراف یا عدم تکمیل بیش از ۲۰ درصد تکالیف خانگی، شروع درمان دارویی یا روان‌شناختی همزمان، بروز بیماری جسمی یا روانی شدید، بروز حوادث استرس‌زای شدید و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود. پنهان‌سازی تخصیص از طریق پاکت‌های مهر و موم شده انجام شد. تحلیلگر آماری نسبت به گروه‌بندی بی‌اطلاع بود. گروه آزمایش برنامه آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بوردیک ترجمه منشئی و همکاران (۲۲) را در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، یک جلسه در هفته (روزهای دوشنبه ساعت ۱۳-۱۴)، طی ده هفته دریافت کردند. لازم به‌ذکر است این بسته در پژوهش وجدیان و همکاران (۲۳) مورد استفاده و اعتبار محتوایی آن مورد تایید

موضوع، مرور ادبیات نشان می‌دهد که: اکثر مطالعات بر روی بزرگسالان انجام شده و مطالعات حوزه نوجوانان محدود است، مطالعات موجود معمولاً فقط یک بعد (مثبت یا منفی) تنظیم هیجان را بررسی کرده‌اند. در ایران، مطالعه‌ای که به‌طور خاص ذهن‌آگاهی نوجوان محور را بر تنظیم شناختی هیجان در دختران دارای اضطراب اجتماعی بررسی کند، یافت نشد. همچنین پایداری اثرات در پیگیری کمتر بررسی شده است که نشان‌دهنده شکاف تحقیقاتی در این زمینه است. از این‌رو، این پژوهش با هدف پر کردن این شکاف انجام شد. همچنین این پژوهش می‌تواند به حل مشکلاتی نظیر: فراهم کردن روشی غیردارویی، کم‌هزینه و عاری از عوارض جانبی، ارائه پروتکل عملی برای مشاوران مدارس، کاهش نیاز به ارجاع به کلینیک‌های تخصصی، پیشگیری از پیامدهای بلندمدت اضطراب اجتماعی کمک کند. بنابراین، با توجه به نقش حیاتی تنظیم شناختی هیجان در سلامت روان و عدم وجود شواهد کافی درباره اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور در این گروه، انجام این پژوهش برای پاسخ به این پرسش علمی و پر کردن خلأ موجود ضروری به‌نظر می‌رسد. بنابراین هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر تنظیم شناختی هیجان (مثبت و منفی) در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی است. بر همین اساس، سؤال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر تنظیم شناختی هیجان (مثبت و منفی) در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی اثر بخش است؟

روش کار

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر تنظیم شناختی هیجان (راهبردهای مثبت و منفی) در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی، به‌صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری یک ماهه انجام شد. جامعه آماری از تمامی نوجوانان دختر در حال تحصیل در مقطع متوسطه دوم ناحیه دو استان اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ انتخاب شدند. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G*Power (نسخه ۳،۱،۹،۷) و با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۸۵ سطح معناداری ۰/۰۵، توان آماری ۸۰٪ و احتساب ۱۰٪ ریزش احتمالی، ۱۵ نفر برای هر گروه (مجموعاً ۳۰ نفر) برآورد شد. نمونه

قرار گرفته است. طی مدت مطالعه، یک شرکت کننده از گروه آزمایش به دلیل مشکلات تنفسی قادر به ادامه مشارکت نبود و از مطالعه خارج شد. مداخله توسط روان شناس بالینی دارای گواهی نامه درمان ذهن آگاهی با نوجوانان، اجرا شد. محتوای جلسات شامل تنفس آگاهانه، اسکن بدن، آگاهی از لحظه حال، تمرین های پنج حس و آگاهی از هیجانات بود و تمرینات حرکتی ذهن آگاهانه بود (مطابق جدول ۱). همچنین شرکت کنندگان در هر جلسه دفترچه یادداشت هفتگی دریافت می کردند و موظف بودند تمرینات ۱۵ دقیقه ای روزانه را ثبت کنند. جهت بررسی وفاداری به پروتکل، ۱۰٪ جلسات به صورت صوتی و توسط ناظر مربوطه ارزیابی شد (پایبندی: ۹۴٪). گروه کنترل در این مدت مداخله ای دریافت نکردند.

جهت جمع آوری داده ها از ابزارهای زیر استفاده گردید:

پرسشنامه هراس اجتماعی (Social Phobia Inventory): پرسشنامه (SPIN) نخستین بار توسط کانور و همکارانش در سال ۲۰۰۰ برای ارزیابی اضطراب اجتماعی طراحی شد (۲۱). این ابزار شامل ۱۷ سؤال و سه زیرمقیاس اجتناب (۱۶،۱۲،۱۱،۹،۸،۶،۴)، ترس (۱۵،۱۴،۱۰،۵،۳،۱) و ناراحتی جسمی یا فیزیولوژی (۱۷،۱۳،۷،۲) می باشد استفاده شد. پاسخ دهی به سؤالات بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت، از به هیچ وجه: ۰ تا خیلی زیاد: ۴ صورت می گیرد. نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۶۸ متغیر است و با استفاده از نقطه برش ۴۰، افراد مبتلا به هراس اجتماعی با دقت ۸۰ درصد و با نقطه برش ۵۰ با دقت ۸۹ درصد شناسایی می شوند. کانور و همکاران، (۲۰۰۰) پایایی بازآزمایی این پرسشنامه را ۰/۸۹ اعلام کردند. همچنین، همسانی درونی کل مقیاس ۰/۹۴ و برای زیرمقیاس های اجتناب ۰/۹۲، ترس ۰/۹۸ و ناراحتی جسمانی ۰/۸۰ گزارش شد. حسوند عموزاده، (۱۳۹۳) روایی همگرای این پرسشنامه را با اضطراب فوبیک در چک لیست نشانگان تجدید نظر شده (Symptom Checklist-90-Revised) برابر ۰/۷۰ و سازگاری درونی با آلفای کرونباخ و پایایی بازآزمایی با شاخص (ICC) Intra-class correlation coefficient برابر ۰/۹۶ ذکر کردند (۲۵،۲۴). لازم به ذکر است که آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۱۶ محاسبه و گزارش شد.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (Cognitive Emotion regulation questionnaire): پرسشنامه (CERQ) برای سنجش تنظیم شناختی هیجان

از پرسشنامه ۱۸ سؤالی که توسط گارنفسکی و همکاران، (۲۰۰۲) در هلند تدوین شده، استفاده شد (۲۶). سؤالات تنظیم شناختی هیجان مثبت شامل پذیرش (۴،۳)، برنامه ریزی مجدد (۱۰،۹)، ارزیابی مجدد مثبت (۱۲،۱۱)، دیدگاه پذیری (۱۴،۱۳) و تمرکز مجدد مثبت (۸،۷) می باشد. سؤالات تنظیم شناختی هیجان منفی شامل ملامت خود (۲،۱)، ملامت دیگران (۱۸،۱۷)، نشخوار فکری (۶،۵)، فاجعه سازی (۱۶،۱۵) می باشد. نمره دهی این پرسشنامه از هرگز: ۱ تا همیشه: ۵ صورت می گیرد و هر زیرمؤلفه شامل ۲ سؤال است. نمره کل هر زیرمؤلفه با جمع نمرات سؤالات آن محاسبه می شود، و نمرات هر زیرمؤلفه بین ۲ تا ۱۰ متغیر است. نمرات بالاتر نشان دهنده استفاده بیشتر از آن راهکار برای مقابله با وقایع استرس زا است. در پژوهش گارنفسکی و همکاران، (۲۰۰۲)، ضریب آلفای کرونباخ برای نه زیرمؤلفه بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۰ گزارش شد. همچنین روایی سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه های اصلی تأیید شد و پنج عامل توانستند در مجموع ۷۸ درصد از واریانس را تبیین کنند. روایی تشخیصی نیز با بررسی همبستگی زیرمقیاس ها با نشانگان افسردگی و اضطراب تأیید شد. حسنی، (۱۳۹۰) در ایران ضریب آلفای کرونباخ را برای این پرسشنامه بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ و اعتبار آن را بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۸ گزارش کرده است. در مطالعه او، روایی همگرا و تشخیصی افتراقی پرسشنامه از طریق همبستگی زیرمقیاس ها با افسردگی، اضطراب، استرس و شاخص های سلامت روانی بررسی شد. نتایج نشان داد که بین زیرمقیاس های ملامت خود، نشخوار فکری، فاجعه سازی و ملامت دیگران با افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روانی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد و با بهزیستی روانی همبستگی منفی معناداری مشاهده شد. همچنین، زیرمقیاس های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت با افسردگی، اضطراب و استرس همبستگی منفی معنادار داشتند. ضریب آلفای کرونباخ پژوهش نیز بین ۰/۶۶ تا ۰/۸۳ محاسبه شده است (۲۷). نتایج تحلیل مؤلفه های اصلی نشان داد که پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از ساختار عاملی مستحکمی برخوردار است. همچنین بررسی پایایی پرسشنامه، پایایی مناسب و قابل قبولی را برای تنظیم شناختی هیجان نشان داد. در ارزیابی همسانی درونی، ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های مختلف به شرح زیر به دست آمد: برای خرده مقیاس «ملامت خود»

الیه زره ساز و غلامرضا منشی

پروتکل آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بوردیک: گروه آزمایش با استفاده از پروتکل آموزش ذهن آگاهی بوردیک؛ ترجمه منشی و همکاران (۱۳۹۶) در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت مداخله قرار گرفتند (۲۲). گروه کنترل تحت هیچ‌گونه مداخله‌ای قرار نگرفتند. لازم به ذکر است این پروتکل در پژوهش وجدیان و همکاران (۱۳۹۹) مورد استفاده قرار گرفته است و اعتبار محتوایی آن مورد تایید قرار گرفته است (۲۳).

مقدار ۰/۶۸، «پذیرش» ۰/۷۳، «نشخوار فکری» ۰/۷۹، «تمرکز مجدد مثبت» ۰/۸۰، «برنامه‌ریزی مجدد» ۰/۷۹، «ارزیابی مجدد مثبت» ۰/۸۱، «دیدگاه‌پذیری» ۰/۷۹، «فاجعه‌سازی» ۰/۸۱ و «ملامت دیگران» ۰/۷۷ گزارش شده است. این نتایج نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب و قابل قبول پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان می‌باشد (۲۸). لازم به ذکر است که آلفای کرونباخ تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۷۷۸ و ۰/۸۴۴ محاسبه و گزارش شد.

جدول ۱: پروتکل آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بوردیک؛ ترجمه منشی و همکاران (۱۳۹۶)

جلسه	هدف	محتوا
اول	آشنایی با شرکت‌کنندگان، تشویق به مشارکت والدین و آموزش تمرینات مقدماتی ذهن آگاهی	معرفی آموزش ذهن آگاهی و توضیح در خصوص علت اجرای این دوره آموزشی برای شرکت‌کنندگان، توضیح درباره نحوه برنامه‌ریزی تمرینات ذهن آگاهی و ادغام این تمرینات در زندگی روزمره، مشارکت والدین و ثبت روزانه تمرین ذهن آگاهی، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت‌های مختلف مراقبه ذهن آگاهی (نشستن روی صندلی، خوابیده، نشستن به حالت چهارزانو، حالت لوتوس کامل، وضعیت دست‌ها) و تمرینات تکمیلی خانگی.
دوم	توجه آگاهانه نسبت به تنفس	بحث درباره تجربه شرکت‌کنندگان در رابطه با ذهن آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در مقابل ذهن آرام با بهره‌گیری از بطری اکلیلی، تمرینات تکمیلی خانگی.
سوم	آموزش اسکن بدن	صحبت از تجربه شرکت‌کنندگان در مورد ذهن آگاهی و تکرار تنفس ذهن آگاهانه و آموزش اسکن ذهنی بدن، تمرینات تکمیلی خانگی
چهارم	تقویت حضور در لحظه حال	تکرار تمرینات پایه تنفسی و آموزش آگاهی نسبت به حال با کمک تمرین لیوان آب، اجرای حرکات ذهن آگاهانه، تمرینات تکمیلی خانگی
پنجم	افزایش آگاهی از تجربه‌های حسی پنج‌گانه بدن	بحث درباره تجربه شرکت‌کنندگان از تمرینات ذهن آگاهی و آموزش ذهن آگاهی مرتبط با پنج حس: خوردن، گوش دادن، لمس کردن، بوییدن و دیدن ذهن آگاهانه تمامی موارد، همراه با تکرار تمرین تنفس ذهن آگاهانه و تمرینات تکمیلی خانگی.
ششم	آگاهی از حالات هیجانی	اجرای تنفس آرمیدگی مقدماتی، تمرین ذهن آگاهی نسبت به هیجانات و یادداشت‌نویسی در مورد ذهن آگاهی نسبت به هیجانات، به‌کارگیری از سناریو بازرس با عملکرد مفید و غیر مفید، تمرینات تکمیلی خانگی
هفتم	بازبینی تمرینات تنفسی	مرور تمرینات تنفسی و اسکن ذهنی بدن و تمرین ذهن آگاهی نسبت به افکار "مراقبه رودخانه روان". تمرینات تکمیلی خانگی
هشتم	افزایش آگاهی از عملکرد عضلات	مرور تمرینات پایه تنفسی (تنفس آرمیدگی) و تمرین تن آرامی عضلانی تدریجی اجرای بازی تکرار تمرینات پایه تنفسی تنفس آرمیدگی و تمرین تن آرامی عضلانی تدریجی اجرای بازی "تغییر کانال". تمرینات تکمیلی خانگی
نهم	درک آگاهانه حرکات بدنی	اجرای تمرینات تنفسی پایه (مراقبه تنفسی)، اجرای حرکات ذهن آگاهانه تکرار سناریوی بازرس با عملکرد مفید و غیر مفید) و تمرینات تکمیلی خانگی
دهم	ادغام ذهن آگاهی در فعالیت‌های روزمره	تکرار تمرینات ذهن آگاهی آموزش داده شده در جلسات گذشته و آموزش کاربرد ذهن آگاهی در فعالیت‌های روزمره. مراقبه محبت شفقت‌آمیز (آرزوهای دوستانه). تمرینات تکمیلی خانگی

تفاوت معنی‌داری نداشته‌اند ($p > 0/05$). در هر دو گروه بیشتر افراد نمونه برابر با ۶ نفر (۴۰ درصد) در پایه دهم تحصیل نموده‌اند. در جدول ۲ ویژگی‌های توصیفی افراد نمونه نشان داده شده است.

یافته‌ها

میانگین سن در گروه آزمایش برابر با ۱۶/۴ سال و در گروه کنترل ۱۶/۴۲ سال بوده است. نتایج آزمون تی گروه‌های مستقل نیز نشان داده است که میانگین سنی دو گروه

جدول ۲: ویژگی‌های توصیفی افراد نمونه

گروه	میانگین سنی	پایه تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی	آزمون خی دو	معنی داری
آزمایش	۱۶/۴	دهم	۶	۴۰	۰/۲۳۴	۰/۸۹
		یازدهم	۳	۲۰		
		دوازدهم	۶	۴۰		
		کل	۱۵	۱۰۰		
کنترل	۱۶/۴۲	دهم	۶	۴۰		
		یازدهم	۴	۲۶/۷		
		دوازدهم	۵	۳۳/۳		
		کل	۱۵	۱۰۰		

نتایج آزمون خی دو دو متغیره نیز نشان داده است که فراوانی پایه تحصیلی در دو گروه تفاوت معنی داری نداشته اند ($p > 0/05$). در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار تنظیم شناختی هیجان (مثبت و منفی) به تفکیک دو گروه پژوهش و سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه شده است.

نتایج آزمون خی دو دو متغیره نیز نشان داده است که فراوانی پایه تحصیلی در دو گروه تفاوت معنی داری نداشته اند ($p > 0/05$). در جدول ۳ میانگین و انحراف

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه و سه مرحله پژوهش

متغیر	آزمایش			کنترل		
	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	۲۴/۶۰	۳۶/۳۳	۳۹/۷۳	۲۵/۲۶	۲۲/۸۶	۲۰/۶۰
انحراف معیار	۴/۴۶	۴/۷۹	۳/۴۹	۴/۰۶	۳/۷۰	۳/۳۷
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	۲۸/۹۳	۱۸/۵۳	۱۷/۴۰	۲۶/۴۶	۲۷/۶۰	۲۸/۸۶
انحراف معیار	۶/۱۶	۶/۱۸	۵/۴۴	۳/۸۵	۴/۴۲	۵/۳۷

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، براساس یافته‌های توصیفی میانگین نمرات راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش نسبت به کنترل کاهش بیشتری در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون داشته است. در حالی که میانگین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان افزایش داشته است.

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، براساس یافته‌های توصیفی میانگین نمرات راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش نسبت به کنترل کاهش

جدول ۴: آزمون برابری واریانس‌های نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه در سه مرحله پژوهش

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
	F	معنی داری	F	معنی داری	F	معنی داری
راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	۰/۳۰۷	۰/۵۸۴	۰/۹۶۱	۰/۳۳۵	۰/۰۳۷	۰/۸۴۸
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	۲/۰۵	۰/۱۶۳	۰/۵۸۴	۰/۴۵۱	۰/۱۴۱	۰/۷۱

همان‌طور که در جدول ۴ دیده می‌شود، پیش فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیرهای پژوهش شامل راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری باقی مانده است (سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ است). هدف از انجام آزمون یکنواختی کوواریانس بررسی برابری کوواریانس‌ها با

همان‌گونه که در جدول ۴ دیده می‌شود، پیش فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیرهای پژوهش شامل راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری باقی مانده است (سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ است). هدف از انجام آزمون یکنواختی کوواریانس بررسی برابری کوواریانس‌ها با

الهه زره ساز و غلامرضا منشنی

جدول ۵: آزمون بررسی یکنواختی کوواریانس‌های نمرات در دو گروه

معنی داری	درجه آزادی	خی دو	آماره	متغیر
۰/۰۱	۲	۸/۳۸	۰/۷۳۳	راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان
۰/۰۰۱	۲	۱۳/۲۹	۰/۶۱۱	راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان

همان‌گونه که در جدول ۵ دیده می‌شود، پیش فرض یکنواختی کوواریانس‌ها با استفاده از آزمون ماچلی در راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان رد شده است ($p < ۰/۰۵$). نتایج تحلیل اثرات درون و بین‌آزمودنی

تنظیم شناختی هیجان (مثبت و منفی) را با استفاده از آزمون‌های اندازه‌گیری مکرر جدول ۶، برای اثر زمان و تعامل مراحل پژوهش و گروه به‌صورت دقیق‌تر نشان می‌دهد.

جدول ۶: نتایج تحلیل اثرات درون و بین‌آزمودنی در آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در خصوص متغیر تنظیم شناختی هیجان در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در دو گروه

توان آماری	اندازه اثر	معنی داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	آزمون	منبع	راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۱/۰۰۰	۰/۶۱۷	۰/۰۰۱	۴۵/۱۷۷	۲۴۷/۴۳۳	۲	۴۹۴/۸۶۷	فرض کرویت	اثر زمان	راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان
۱/۰۰۰	۰/۶۱۷	۰/۰۰۱	۴۵/۱۷۷	۳۱۳/۴۸۱	۱/۵۷۹	۴۹۴/۸۶۷	گرین هاوس گیزر		
۱/۰۰۰	۰/۶۱۷	۰/۰۰۱	۴۵/۱۷۷	۲۸۸/۲۶۰	۱/۷۱۷	۴۹۴/۸۶۷	هاین فلت		
۱/۰۰۰	۰/۶۱۷	۰/۰۰۱	۴۵/۱۷۷	۴۹۴/۸۶۷	۱/۰۰۰	۴۹۴/۸۶۷	حد پایین		
۱/۰۰۰	۰/۸۳۶	۰/۰۰۱	۱۴۲/۳۹۲	۷۷۹/۸۷۸	۲	۱۵۵۹/۷۵۶	فرض کرویت	اثر زمان × گروه	راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان
۱/۰۰۰	۰/۸۳۶	۰/۰۰۱	۱۴۲/۳۹۲	۹۸۸/۰۵۰	۱/۵۷۹	۱۵۵۹/۷۵۶	گرین هاوس گیزر		
۱/۰۰۰	۰/۸۳۶	۰/۰۰۱	۱۴۲/۳۹۲	۹۰۸/۵۵۸	۱/۷۱۷	۱۵۵۹/۷۵۶	هاین فلت		
۱/۰۰۰	۰/۸۳۶	۰/۰۰۱	۱۴۲/۳۹۲	۱۵۵۹/۷۵۶	۱/۰۰۰	۱۵۵۹/۷۵۶	حد پایین		
۱/۰۰۰	۰/۶۴۵	۰/۰۰۱	۵۰/۸۴۰	۲۱۱/۶۳۳	۲	۴۲۳/۲۶۷	فرض کرویت	اثر زمان	راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان
۱/۰۰۰	۰/۶۴۵	۰/۰۰۱	۵۰/۸۴۰	۲۹۳/۹۰۸	۱/۴۴۰	۴۲۳/۲۶۷	گرین هاوس گیزر		
۱/۰۰۰	۰/۶۴۵	۰/۰۰۱	۵۰/۸۴۰	۲۷۲/۸۳۵	۱/۵۵۱	۴۲۳/۲۶۷	هاین فلت		
۱/۰۰۰	۰/۶۴۵	۰/۰۰۱	۵۰/۸۴۰	۴۲۳/۲۶۷	۱/۰۰۰	۴۲۳/۲۶۷	حد پایین		
۱/۰۰۰	۰/۷۸۱	۰/۰۰۱	۹۹/۹۷۰	۴۱۶/۱۴۴	۲	۸۳۲/۲۸۹	فرض کرویت	اثر زمان × گروه	تنظیم شناختی هیجان
۱/۰۰۰	۰/۷۸۱	۰/۰۰۱	۹۹/۹۷۰	۵۷۷/۹۲۵	۱/۴۴۰	۸۳۲/۲۸۹	گرین هاوس گیزر		
۱/۰۰۰	۰/۷۸۱	۰/۰۰۱	۹۹/۹۷۰	۵۳۶/۴۸۹	۱/۵۵۱	۸۳۲/۲۸۹	هاین فلت		
۱/۰۰۰	۰/۷۸۱	۰/۰۰۱	۹۹/۹۷۰	۸۳۲/۲۸۹	۱/۰۰۰	۸۳۲/۲۸۹	حد پایین		
۱/۰۰۰	۰/۵۰۹	۰/۰۰۱	۶۸/۱۵	۲۵۴۹/۳۴۴	۱	۲۵۴۹/۳۴۴	گروه		
-	-	-	-	۳۷/۴۰۸	۲۸	۱۰۴۷/۴۲	خطا		بین گروهی
۰/۸۸۴	۰/۲۷۶	۰/۰۰۳	۱۰/۶۹	۸۱۶/۰۱	۱	۸۱۶/۰۱	گروه		راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان
-	-	-	-	۷۶/۲۹	۲۸	۲۱۳۶/۲۲	خطا		راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد میانگین نمرات راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری دارد. همچنین در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت‌ها معنادار بوده و روند تغییر

کنترل تفاوت معناداری دارد. همچنین در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت‌ها معنادار بوده و روند تغییر

نمرات در دو گروه متفاوت است، به گونه‌ای که اثر عضویت در گروه و زمان بر این متغیرها نیز معنی‌دار است. برای

بررسی احتمالی تفاوت دو به دو گروه‌های آزمایش و کنترل، آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷: نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت مقایسه میانگین نمرات تنظیم شناختی هیجان در مراحل پژوهش به تفکیک دو گروه

گروه	مراحل	تفاوت میانگین	معنی‌داری	گروه	مراحل	تفاوت میانگین	معنی‌داری
راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	پیش آزمون	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	پس آزمون	پس آزمون	۱۱/۷۳-	۰/۱
	آزمایش	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	پیگیری	پیش آزمون	۱۵/۱۳-	۰/۰۵۷
	پس آزمون	۰/۰۶۹	۰/۰۶۹	پیگیری	پس آزمون	۳/۴-	۰/۰۹۸
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	پیش آزمون	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	پس آزمون	پیش آزمون	۱۰/۴	۰/۰۶۶
	آزمایش	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	پیگیری	پیش آزمون	۱۱/۵۳	۰/۰۷۹
	پس آزمون	۰/۰۶۲	۰/۰۶۲	پیگیری	پس آزمون	۱/۱۳	۰/۱۱۷

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت مقایسه میانگین نمرات راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی در سه مرحله به تفکیک دو گروه در جدول ۷ نشان داده است که تفاوت میانگین نمرات راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی در گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون با پس آزمون و هم چنین پیش آزمون با پیگیری معنی‌دار است، اما تفاوت مرحله پس آزمون و پیگیری در این گروه معنی‌دار نیست. هم چنین تفاوت میانگین نمرات راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی در هر سه مرحله یعنی پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری، همچنین مرحله پس آزمون با پیگیری در گروه کنترل معنی‌دار به دست نیامده است.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر تنظیم شناختی هیجان (مثبت و منفی) در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی بود. یافته حاضر با پژوهش‌های خاکشور و همکاران، احمدی و همکاران و نویدی مقدم و همکاران و ژنگ و همکاران بر تاثیر ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان همسو می‌باشد (۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲). دلایل تفاوت نتایج پژوهش حاضر با برخی مطالعات پیشین می‌توان به ذهن‌آگاهی نوجوان محور که آموزش تخصصی نوجوانان است و بررسی راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان به صورت جداگانه که در پژوهش حاضر است، اشاره نمود. در تبیین این یافته می‌توان گفت تنظیم شناختی هیجان به عنوان یکی از اشکال خودنظمی، نقش کلیدی در کنترل و مدیریت هیجان‌ها دارد که فرد از طریق آن، اطلاعات تحریک‌کننده هیجان را مدیریت کرده و شرایط هیجانی خود را تحت کنترل قرار می‌دهد.

این سازه به نحوه تفکر افراد پس از تجربه یک رویداد منفی یا آسیب‌زا اشاره دارد و بیانگر مدیریت شناختی و دستکاری اطلاعات مرتبط با هیجان است. افراد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا از راهبردهای مختلفی استفاده می‌کنند. راهکارهای مثبت موجب ارتقاء عزت‌نفس و مهارت‌های اجتماعی می‌شوند. در مقابل، راهکارهای منفی می‌تواند به افزایش استرس، افسردگی و سایر مشکلات روانی منجر شود (۳۳). هدف اصلی ذهن‌آگاهی، پذیرش بدون قضاوت هیجان‌ها است و به فرد امکان می‌دهد بدون گرفتار شدن یا اجتناب از هیجان‌ها، با آن‌ها مواجه شوند. این فرآیند موجب کاهش الگوهای مقابله‌ای ناکارآمد و دسترسی به راهبردهای مؤثر تنظیم شناختی هیجان می‌شود. افزایش ذهن‌آگاهی با کاهش درگیری بیش از حد با افکار و هیجان‌های منفی، سطح هیجان‌ها را متعادل نگه می‌دارد، تجارب هیجانی مثبت را افزایش می‌دهد و توانایی مدیریت مؤثر هیجان‌ها را ارتقاء می‌بخشد (۳۴). در ضرورت انجام این پژوهش باید گفت افرادی که اضطراب اجتماعی دارند، معمولاً در تنظیم هیجان خود دچار مشکل هستند و از راهبردهای ناسازگارانه استفاده می‌کنند که باعث تداوم اضطراب افراد می‌شود (۳۵). به همین علت آموزش ذهن‌آگاهی توانست به نوجوان‌هایی که دچار مشکلات هیجانی بودند کمک کند تا احساساتشان را بهتر بشناسند و با آن‌ها کنار بیایند. آن‌ها توانستند راحت‌تر خودشان را درک کنند، کمتر خودشان را قضاوت کنند، احساس نزدیکی بیشتری با دیگران داشته باشند و کمتر درگیر احساسات منفی شوند. ذهن‌آگاهی به آن‌ها کمک کرد که به جای فرار یا سرکوب هیجان‌ها، آن‌ها رو بپذیرند و درست مدیریت کنند. همچنین، این آموزش باعث شد تمرکز بیشتری روی

راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را تقویت و راهبردهای منفی را کاهش می‌دهد. این روش آموزشی، رویکردی مؤثر برای بهبود سلامت روان و مدیریت هیجانات نوجوانان است و می‌تواند به‌عنوان مداخله پیشگیرانه و درمانی در محیط‌های آموزشی، مشاوره‌ای و بالینی به‌کار گرفته شود. محدودیت‌های پژوهش عبارت بودند از: نمونه پژوهش محدود به دختران ۱۵ تا ۱۸ سال شهر اصفهان بود و به روش نمونه‌گیری هدفمند با حجم نسبتاً کم انتخاب شد؛ بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج ممکن است محدود باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر، شامل هر دو جنس و در مناطق جغرافیایی متنوع، و با روش‌های نمونه‌گیری متنوع‌تر انجام شود.

سیاسگزار

مقاله حاضر بخشی از نتایج پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است و بدون دریافت هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان یا مؤسسه‌ای انجام شده است. همچنین این پژوهش دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.KHUISF.REC.1404.024 از کمیته ملی اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است. بدین‌وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان که با همکاری خود امکان انجام این پژوهش را فراهم کردند، صمیمانه قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

بر اساس اظهار نظر نویسندگان، هیچ‌گونه تضاد منافی درباره پژوهش حاضر وجود ندارد.

References

1. Soolari Esfahani S, Atashpour SH, Keshti Arai N, Mahdad A. The Effect of Adolescent-Centered Mindfulness Training on Academic Resilience and Academic Engagement of Female High School Students with Social Anxiety Symptoms. *Positive Psychology Research*. 2024; 9(4): 57-76. (In Persian)
2. American Psychiatric Association D. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5-TR): American psychiatric association Washington, DC. 2022. [https://www.psychiatry.org/getmedia/304e9a98-ca5c-4e04-97d7-](https://www.psychiatry.org/getmedia/304e9a98-ca5c-4e04-97d7-30b4756705eb/APA-DSM5TR-Update-September-2022.pdf)

اهدافشان داشته باشند و احساساتشان برایشان واضح‌تر بشود. پس به‌طور کلی ذهن‌آگاهی در بهبود شیوه تنظیم هیجان بسیار مفید بوده است (۳۶). هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبه‌رو است. محدودیت‌های این پژوهش عبارتند از: شرکت‌کنندگان پژوهش فقط از میان نوجوانان دختر ۱۵ الی ۱۸ ساله انتخاب شدند، این پژوهش تنها در شهر اصفهان اجرا شد و نتایج آن ممکن است تحت تأثیر ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی این منطقه قرار گرفته باشد، نوع نمونه‌گیری به شیوه هدفمند بوده است، حجم اندکی از افراد مورد مطالعه قرار گرفتند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که بر روی نوجوانان پسر و نیز بازه‌های سنی مختلف انجام شود تا امکان مقایسه بین دو جنس و تعمیم‌پذیری نتایج فراهم شود. همچنین، این پژوهش در شهرها و مناطق مختلف ایران با تنوع فرهنگی و اجتماعی انجام شود و از روش‌های مختلف نمونه‌گیری استفاده شود، حجم بیشتری از افراد مورد مطالعه قرار بگیرند.

در راستای کاربرد این نتایج، با توجه به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور، بهره‌گیری از این رویکرد در برنامه‌های مراقبتی و مداخلات حوزه سلامت روان نوجوانان می‌تواند مفید باشد. ادغام آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در خدمات روان‌شناختی و مراقبتی، به‌ویژه در محیط‌های ارائه‌دهنده خدمات سلامت روان، می‌تواند به بهبود تنظیم هیجانی و کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی در نوجوانان کمک کند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی به‌طور معنادار

30b4756705eb/APA-DSM5TR-Update-September-2022.pdf

3. Mansoori N, Bolghan-Abadi M. Narrative Review of Social Anxiety Disorder. *RBS*. 2025; 23 (1):21-31. (In Persian) <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1903-fa.html>
4. Weissbrod CS, Colangelo A. Understanding and Treating Social Anxiety in Female Adolescents. *Health Service Psychology*. 2020; 46(2):93-101. [https://doi.org/10.1007/s42843-020-00008-z](https://doi.org/10.1007/s42843-020-00008-z?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
5. Minihan S, Kwok C, Schweizer S. Social

- rejection sensitivity and its role in adolescent emotional disorder symptomatology. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2023; 17(8): 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00555-x>
6. Kouchi S, Mami S, Ahmadi V. The mediating role of cognitive emotion regulation strategies and social self-efficacy in the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety in adolescent girls. *Journal of Psychological Science*. 2021; 20(102): 953-966. (In Persian)
 7. Li YD, Luo YJ, Chen ZK, Quintanilla L, Cherasse Y, Zhang L, Song J. Hypothalamic modulation of adult hippocampal neurogenesis in mice confers activity dependent regulation of memory and anxiety-like behavior. *Nature neuroscience*. 2022; 25(5): 630-645. <https://doi.org/10.1038/s41593-022-01065-x>
 8. Shadkam S, Farhadi M, Zoghi Paydar M R, Mohagheghi H. The Effect of Emotion Regulation Group Therapy on the Symptoms of Social Anxiety Disorder Comorbid with Generalized Anxiety Disorder. *Sjsph*. 2024; 21 (4): 471-486. (In Persian) <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-6290-fa.html>
 9. Mirhashemi routeh MA, Farahzadi Z, Poursalehi Navideh M. The Effectiveness of Schema Therapy on Mentalization and Cognitive Regulation of Emotion in People with Childhood Trauma. *Journal of Applied Psychological Research*, 2025. (In Persian)
 10. Almasi Rad N, Sharifi S F, Homayuounfar N, Behrad P, Taghipuor B, Abdi F. Comparison of the Effectiveness of Hypoventilation Therapy and Emotion Regulation Training on Anxiety Sensitivity and Emotion Processing in Women with Panic Disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2025; 19(74): 244-253. (In Persian)
 11. Taheri A, Mashae GR, Abedi A. Comparison of the Effectiveness of Adolescent-Centered Mindfulness (MBCT) and Emotionally Focused Therapy (EFT) on Self-Esteem and Sleep Disorder of Bereaved Adolescents. *QJCR*. 2020; 19 (75): 34-64. (In Persian) <http://irancounseling.ir/journal/article-1-1143-fa.html> <https://doi.org/10.29252/jcr.19.75.34>
 12. Makadi E, Koszycki D. Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety. *Mindfulness*. 2020; 11(2): 480-492. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01270-z>
 13. Rahim pour Sh, Arefi M, Manshaee GR. The effectiveness of adolescent-centered mindfulness training on resilience and wisdom in female students of the second year of high school in Abarkooh city. *Teacher Educational Literacy*. 2021; 1(1): 59-72. (In Persian).
 14. Nekoie Isfahani, E, Bahramipour Isfahani M, Golparvar M. Comparing the Effectiveness of Therapeutic Approach of Adolescent-Centered Mindfulness (ACM) and Integral Deep Listening (IDL) on the Academic Vitality of Students with Anxiety Disorder. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2024; 21(55): 1-23. (In Persian)
 15. Baghban F, Sharifi T, Ghasemi Pirbalouti M. (2025). Comparison of the effectiveness of group training based on emotional regulation and adolescent-centered mindfulness group training on academic procrastination and academic buoyancy of adolescent girls. *Rooyesh*. 2024; 13(11): 145-154. (In Persian) <http://frooyesh.ir/article-1-5778-fa.html>
 16. Andersson A, Liiver G. The effects of mindfulness on emotion regulation during adolescence: A systematic review. 2023. <https://doi.org/10.3390/nursrep15110374>
 17. Emam Jomezadeh, V S, Manshaee GR. The Effectiveness of Mindfulness Based Therapy on the Self-esteem in the Mothers of Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*. 2023; 65(6): 2586-2596. (In Persian).
 18. Ali Asgari Rizi M, manshaee GR. The effectiveness of mindfulness training on caring pressure and compassion fatigue in caregivers of heart transplant candidates. *IJPN*. 2024; 12 (3) :80-90. (In Persian) <http://ijpn.ir/article-1-2398-fa.html>
 19. Peyambari, M, Mansobifar, M, Hovassi Soomar N, Tari Moradi, A, Belyad M. The Effectiveness of Compassion-Based Therapy on Rumination, Self-Criticism and Negative Automatic Thoughts of Students Experiencing Love Failure. *Journal of Applied Psychological Research*. 2022;13(3): 361-376. (In Persian).
 20. Liu X, Yi P, Ma L, Liu W, Deng W, Yang X, Liang M, Luo J, Li N, Li X. Mindfulness-based

- interventions for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*. 2021; 300: 113935. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113935>
21. Connor KM, Davidson JR, Churchill LE, Sherwood A, Weisler RH, Foa E. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*. 2000; 176(4): 379-386. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379>
 22. Burdick D A. Guide to Mindfulness training for children and adolescents. Gh. Monshee Azad et al. (Trans.). Isfahan: Islamic Azad University Press (Isfahan, Khorasgan). 2016.
 23. Vajdian MR, Arefi M, Manshaee GR. The Effect of Adolescent-Based Mindfulness Training on the Depression and Anxiety of the Girls with Affective Failure. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*. 2020; 63(Special Psychology): 51-61. (In Persian).
 24. Hassanvand Aminzadeh M. the standardization of social phobia inventory (SPIN) in nonclinical iranian samples. 2015; 26(1):17-30. (In Persian) <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-2717-fa.html>
 25. Razaghivandi N, Jafari D, Bahrami M. Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and virtual reality exposure therapy on emotional regulation among adolescents with social anxiety disorder. *Rooyesh*. 2023; 12(8):117-128. (In Persian) <http://frooyesh.ir/article-1-4780-fa.html>
 26. Granefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderorp: Datec. 2002. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
 27. Hasani J. The Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Clinical Psychology: Research and Practice Innovations*. 2010; 2(3): 73-84. (In Persian) <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2031>
 28. Kraaij V, Garnefski N. Cognitive emotion regulation questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*. 2006; 41(6): 1045-1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
 29. Khakshoor D, Esmaceli M, Tavakoly M, najafi M R. The Effectiveness of the Positive Mindfulness Training Program on the Cognitive Regulation of Emotion and the Number of Convulsive Attacks in Adolescents with Pseudo-Epilepsy Disorder in Isfahan. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2024; 18(72):41-48. (In Persian)
 30. Ahmadi E, Rostami H, Javani Z. The effectiveness of mindfulness on rumination and cognitive regulation of emotion in students with depressive symptoms, *Medical Journal of Tabriz University of Medical Science*. 2024; 46(1):87-96. (In Persian) <https://doi.org/10.34172/mj.2024.016>
 31. Navidi Moghadam M. The Effects of Mindfulness Training on Resilience and Emotional Regulation in Adolescents: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Body, Mind and Culture*. 2025; 12(3): 166-173. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i3.799>
 32. Zheng Q, Zhou H Y, Li K, Liu Y, Nan W, Gong J. The effectiveness of mindfulness-based intervention for psychological distress and emotion regulation in college students with non-suicidal self-injury. *Applied psychology. Health and well-being*. 2024;16(4):2083-2098. <https://doi.org/10.1111/aphw.12580>
 33. Ghanavati M, Talebzadeh Shoushtari M, Safarzadeh S, Bavi S, Bakhtiarpour S. Effect of Cognitive-Analytical Therapy on Anxiety Sensitivity and Interpersonal Problem in Patients with Generalized Anxiety Disorder. *IJPN*. 2024;12(3): 91-101. (In Persian) <http://ijpn.ir/article-1-2402-fa.html> <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.4.8>
 34. Soltanizadeh M, Kazemi H, Darabi N, Ghodratiipour S. The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on Emotion Regulation and Distress Tolerance among Firefighters in Isfahan. *Journal of Applied Psychological Research*. 2021;12(2):83-100. (In Persian).
 35. Gazo A, Mahasneh A. Effectiveness of cognitive emotion regulation strategies to reduce social anxiety and improve social selfefficacy. 2024. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_172_24
 36. Zainal NH, Tan HH, Hong RYS, Newman MG. Testing the Efficacy of a Brief, Self-Guided Mindfulness Ecological Momentary Intervention on Emotion Regulation and Self-Compassion in Social Anxiety Disorder: Randomized Controlled Trial, *JMIR Ment Health* 2024; 11: e53712. <https://doi.org/10.2196/53712>