



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 شناختی 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 به عنوان یک عامل مشکل ساز در نوجوانان دیده شده که یکی از انواع اضطراب‌ها، اضطراب اجتماعی است (۱). اضطراب اجتماعی ترس یا اضطراب شدید در رویارویی 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، به ویژه در دختران، اضطراب اجتماعی بیشتر مشاهده می شود، زیرا دختران تمرکز بیشتری بر ارزیابی های منفی و اشتباهات یا نقص های اجتماعی خود دارند و نگرانی بیشتری از پذیرفته نشدن در موقعیت های اجتماعی دارند و احساس ناتوانی و بی اعتمادی بیشتری را تجربه می کنند (۴). اضطراب اجتماعی می تواند 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 خودآسیب رسان و دیگر اختلالات روانی می شود (۵، ۶).

مطالعات متعددی نشان داده اند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در تنظیم هیجان های خود با مشکلات فراوانی مواجه هستند (۷). این افراد از نظر هیجانی بسیار حساس هستند و در درک و تجربه هیجانات خود دچار مشکل اند؛ بنابراین، تنظیم هیجان در این افراد به درستی انجام نمی شود (۸). تنظیم شناختی هیجان یکی از مهارت های اساسی در سازگاری روان شناختی، نقش مهمی در ارتقای انعطاف پذیری فرد در مواجهه با موقعیت های استرس زا ایفا می کند. 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 می شود (۹). تنظیم هیجان به دو دسته منفی و مثبت تقسیم می شوند؛ راهکارهای منفی شامل سرزنش دیگران، فاجعه انگاری و نشخوار فکری می باشند که باعث بروز هیجانات منفی از قبیل استرس، خشم، افسردگی و اضطراب می شوند، در حالیکه راهکارهای مثبت شامل پذیرش، تمرکز بر جنبه های مثبت، برنامه ریزی، ارزیابی مجدد و دیدگاه پذیری هستند (۱۰). که به فرد در مقابله بهتر با شرایط استرس زا کمک می کند و به بهبود

بهریستی روان شناختی و افزایش رضایت از زندگی، منجر می شوند (۱۱).

پژوهش های گوناگونی نشان داده است که ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله مؤثر برای افراد دارای اضطراب اجتماعی مفید واقع شده، به این صورت که ارتقای ذهن آگاهی با کاهش نشانه های اضطراب اجتماعی و بهبود عملکرد ارتباط دارد (۱۲). ذهن آگاهی به توانایی فرد در آگاه بودن از تجربه های ذهنی، عاطفی و روانی خود اشاره دارد. ذهن آگاهی مستلزم تمرکز هدفمند و پذیرش بدون قضاوت نسبت به تجربه های لحظه ای است (۱۳). یکی از رویکردهای نوین در ذهن آگاهی، «ذهن آگاهی نوجوان محور» است که نوعی مداخله روانی-آموزشی به شمار می رود و هدف آن کمک به نوجوانان برای تمرین مراقبه ذهنی-بدنی، کاهش اضطراب، بهبود سلامت روان و ارتقای تاب آوری است (۱۴). آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور در ارتقای مهارت های هیجانی و تحصیلی نوجوانان عمل می کند و جلسات این دوره متناسب با مراحل رشد و نیازهای شناختی نوجوانان طراحی شده و به صورت بازی های آگاهانه برگزار می شود. تمرین های ذهن آگاهی به نوجوانان کمک می کند تا تمرکز خود را افزایش دهند، هیجاناتشان را تنظیم کنند، آرامش درونی را تجربه کنند و روابط معنادارتری برقرار نمایند (۱۵). شواهد پژوهشی متعددی اثربخشی درمان ذهن آگاهی را بر متغیرهای روان شناختی تأیید کرده اند که به برخی از آن ها اشاره می شود: اندرسون و لیور، به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی کوتاه می تواند با افزایش قشر جلوی مغز تأثیر مثبتی بر فرآیندهای تنظیم هیجان داشته باشد (۱۶). امام جمعه زاده و منشئی، به این نتیجه رسیدند که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش عزت نفس مادران دارای کودک مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش فعالی اثربخش بوده است (۱۷). عسگری ریزی و منشئی، به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی 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 موم‌شده 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 ۷,۹,۱,۳) 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 بازآزمای 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 منشئی

پروتکل آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بوردیک: گروه آزمایش با استفاده از پروتکل آموزش ذهن آگاهی بوردیک؛ ترجمه منشئی 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، «برنامه ریزی مجدد» ۰/۷۹، «ارزیابی مجدد مثبت» ۰/۸۱، «دیدگاه پذیری» ۰/۷۹، «فاجعه سازی» ۰/۸۱ و «ملامت دیگران» ۰/۷۷ گزارش شده است. این نتایج نشان دهنده همسانی درونی مناسب و قابل قبول پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان می باشد (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 منشئی و همکاران (۱۳۹۶)

جلسه	هدف	محتوا
اول	آشنایی با شرکت کنندگان، تشویق به مشارکت والدین و آموزش تمرینات مقدماتی ذهن آگاهی	معرفی آموزش ذهن آگاهی و توضیح در خصوص علت اجرای این دوره آموزشی برای شرکت کنندگان، توضیح درباره نحوه برنامه ریزی تمرینات ذهن آگاهی و ادغام این تمرینات در زندگی روزمره، مشارکت والدین و ثبت روزانه تمرین ذهن آگاهی، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت های مختلف مراقبه ذهن آگاهی (نشستن روی صندلی، خوابیده، نشستن به حالت چهارزانو، حالت لوتوس کامل، وضعیت دست ها) و تمرینات تکمیلی خانگی.
دوم	توجه آگاهانه نسبت به تنفس	بحث درباره تجربه شرکت کنندگان در رابطه با ذهن آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در مقابل ذهن آرام با بهره گیری از بطری اکلیلی، تمرینات تکمیلی خانگی.
سوم	آموزش اسکن بدن	صحبت از تجربه شرکت کنندگان 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 تجربه های حسی پنج گانه بدن	بحث درباره تجربه شرکت کنندگان 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 یادداشت نویسی در مورد ذهن آگاهی نسبت به هیجانات، به کارگیری 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 فعالیت های روزمره	تکرار تمرینات ذهن آگاهی آموزش داده شده در جلسات گذشته و آموزش کاربرد ذهن آگاهی در فعالیت های روزمره. مراقبه محبت شفقت آمیز (آرزوهای دوستانه). تمرینات تکمیلی خانگی

تفاوت معنی داری نداشته اند ($p > 0.05$). در هر دو گروه بیشتر افراد نمونه برابر با ۶ نفر (۴۰ درصد) در پایه دهم تحصیل نموده اند. در جدول ۲ ویژگی های توصیفی افراد نمونه نشان داده شده است.

یافته ها

میانگین سن در گروه آزمایش برابر با ۱۶/۴ سال و در گروه کنترل ۱۶/۴۲ سال بوده است. نتایج آزمون تی گروه های 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
آزمایش	۱۶/۴	دهم	۶	۴۰	۰/۲۳۴
		یازدهم	۳	۲۰	
		دوازدهم	۶	۴۰	
		کل	۱۵	۱۰۰	
کنترل	۱۶/۴۲	دهم	۶	۴۰	۰/۸۹
		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 معنی‌داری نداشته اند ($p > ۰/۰۵$). 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.

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

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، براساس یافته‌های توصیفی میانگین نمرات راهنمای 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 راهنمای مثبت تنظیم شناختی هیجان افزایش داشته است.

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

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
	F	معنی‌داری	F	معنی‌داری	F	معنی‌داری
راهنمای مثبت تنظیم شناختی هیجان	۰/۳۰۷	۰/۵۸۴	۰/۹۶۱	۰/۳۳۵	۰/۰۳۷	۰/۸۴۸
راهنمای 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 راهنمای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری باقی مانده است (سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است). هدف از انجام آزمون یکنواختی کوواریانس بررسی برابری کوواریانس‌ها با

الیه زره ساز و غلامرضا منشئی

جدول ۵: آزمون بررسی یکنواختی کوواریانس های نمرات در دو گروه

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

همان گونه که در جدول ۵ دیده می شود، پیش فرض یکنواختی کوواریانس ها با استفاده از آزمون ماچلی در راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان رد شده است ($p < ۰/۰۵$). نتایج تحلیل اثرات درون و بین آزمودنی

جدول ۶: نتایج تحلیل اثرات درون و بین آزمودنی در آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر در خصوص متغیر تنظیم شناختی هیجان در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه

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

کنترل تفاوت معناداری دارد. همچنین در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، تفاوت ها معنادار بوده و روند تغییر

نتایج جدول ۶ نشان می دهد میانگین نمرات راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان بین گروه آزمایش و

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	پس آزمون	۰/۰۰۱	کنترل	پیش آزمون	پس آزمون	۰/۰۰۱
	آزمایش	پیگیری	-۱۱/۷۳		پیگیری	پیگیری	-۱۵/۱۳
	پس آزمون	پیگیری	-۳/۴		پس آزمون	پیگیری	۰/۰۶۹
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	پیش آزمون	پس آزمون	۰/۰۰۱	کنترل	پیش آزمون	پس آزمون	۰/۰۰۱
	آزمایش	پیگیری	۱۰/۴		پیگیری	پیگیری	۱۱/۵۳
	پس آزمون	پیگیری	۱/۱۳		پس آزمون	پیگیری	۰/۰۶۲

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 هیجانات، 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 هیجانات، آن‌ها رو بپذیرند و درست مدیریت کنند. همچنین، این آموزش باعث شد تمرکز بیشتری روی

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 نوجوان‌محور 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 نویدی‌مقدم 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 می‌تواند به ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور 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.

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 به عنوان مداخله پیشگیرانه و درمانی در محیط‌های آموزشی، مشاوره‌ای و بالینی به کار 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.

سیاسکزاری

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, Esmaeili 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, Ghodrati Pour 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>