

Research Paper

Evaluation the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Intervention on Fear of Negative Social Evaluation, Rumination and Cognitive Regulation of Emotion

Davood Savari¹, Hossein Ali Ghanadzadegan², Mohammad Kazem Fakhri²

1. Ph.D. Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

Received: 2023/04/03

Revised: 2024/09/15

Accepted: 2024/09/16

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2024.33021.3912

Keywords:

Mindfulness, Social anxiety disorder, Fear of negative social evaluation, Rumination, Cognitive regulation of emotion.

Abstract

Background and purpose: One of the common disorders in adolescence is social anxiety disorder. This research aimed to evaluate the effectiveness of mindfulness intervention on fear of negative social evaluation, rumination and cognitive regulation of emotion in adolescents with social anxiety disorder.

Methods: This research was a semi-experimental with a pre-test-post-test design. The statistical population consisted of 14-16-year-old boys with social anxiety disorder who referred to counseling and health centers in the 1st, 2nd and 3rd regions of Isfahan city in ۲۰۲۳. The number of samples was estimated to be 30 people through a purposeful way and using the G-Power method, and they were replaced in the experimental and control groups by simple random. To collect data, the Watson and Friend's Social Anxiety Questionnaire (SAQ), the Leary's Fear of Negative Evaluation Scale (FNES), the Nolen-Hoeksema and Murrow's Ruminative Response Scale (RRS), and the Garnefski et al.'s Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) were used. Multivariate covariance analysis was used to analyze the effectiveness of mindfulness intervention on the dependent variables.

Findings: Results showed that the effectiveness of mindfulness intervention was confirmed on all dependent variables ($P < 0.05$). The effect size values with partial eta square index showed that mindfulness intervention was most effective on rumination with a coefficient of 0.59.

Conclusion: Mindfulness intervention reduces the fear of negative evaluation, rumination and maladaptive cognitive emotion regulation and increased the adaptive cognitive emotion regulation in adolescents with social anxiety disorder.

Citation: Savari D, Ghanadzadegan HA, Fakhri M K. Evaluation the effectiveness of mindfulness-based cognitive intervention on fear of negative social evaluation, rumination and cognitive regulation of emotion. Journal of Psychological Methods and Models. 2024; 15(57): 33- 44.

***Corresponding author:** Hossein Ali Ghanadzadegan

Address: Department of Psychology, Faculty of Humanities, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

Tell: 09366064425

Email: h.qanadzadegan@yahoo.com

Extended Abstract

Introduction

One of the common disorders in adolescence is social anxiety disorder. The characteristic of this disorder is the feeling of anxiety, fear and discomfort in social situations (1). Social anxiety disorder can cause disruption in a person's clinical functions such as disruption in education, employment and social functioning. Therefore, taking a series of measures to prevent this disorder is emphasized (2). Some of the most important factors in creating social anxiety include the fear of negative social evaluation, rumination and cognitive regulation of emotion (3, 5, 10). Considering the importance of examining the factors affecting the improvement of the psychological characteristics of the society, the family and the improvement of the process of growth and education of children, as well as the existing research gap, including the lack of studies to measure the effectiveness of training mindfulness intervention on adolescents with social anxiety disorder. Therefore, in the present research we aimed to evaluate the effectiveness of mindfulness intervention on fear of negative social evaluation, rumination and cognitive regulation of emotion in adolescents with social anxiety disorder.

Materials and Methods

This research was an experiment with a pre-test-post-test design. The statistical population consisted of 14-16-year-old boys with social anxiety disorder who referred to counseling and health centers in the 1st, 2nd and 3rd regions of Isfahan city in 2023. 30 people were selected by purposeful sampling and were replaced in the test and control group by simple random. To collect data, the Watson et al.'s Social Anxiety Questionnaire (SAQ), the Leary's Fear of Negative Evaluation Scale (FNES), the Nolen-Hoeksema and Murrow's Ruminative Response Scale (RRS), and the Garnefski et al.'s Cognitive Emotion Regulation Questionnaires (CERQ) were used. Mindfulness intervention sessions include 6 training sessions of 90 minutes (one session per week). To analyze the data using the

descriptive statistics method such as mean and standard deviation, to calculate the reliability and validity of the tools using the Cronbach's alpha method and Pearson's correlation coefficient and to examine the research question from the inferential statistics of the multivariate covariance analysis based on the observance of the assumptions of this statistical method such as normality-linearity, colinearity, multiple homogeneity of variances and homogeneity of slopes of the regression line and statistical level $\alpha=0.5$ were used. In this research, univariate analysis of covariance (ANCOVA) was used to investigate the effectiveness of mindfulness intervention. The maximum level of alpha error was considered to be 0.05 to test the hypotheses ($P \geq 0.05$). Data analysis was done using SPSS 28 software.

Findings

The findings showed that the effectiveness of mindfulness intervention was confirmed on all dependent variables ($P<0.05$). Accordingly, the average fear of negative evaluation in the test group went from 40.20 in the pre-test to 37.53 in the post-test and had a decrease of 2.67 points. The average rumination in the mindfulness group went from 58.87 to 54.40 and decreased by 4.47 points. The average of the adaptive cognitive emotion regulation went from 54.60 in the pre-test to 56.80 in the post-test and had an increase of 2.20 points, and the average of the maladaptive cognitive emotion regulation in the mindfulness group went from 51.20 in the pre-test to 48.80 in the post-test and there was a reduction of 2.40. The average changes of the variables in the control group were small and the post-test score had little change compared to the pre-test. In order to check the effectiveness of the mindfulness intervention on the variables of the research, the univariate analysis of covariance test was used. Based on this the effectiveness of the mindfulness intervention on the fear of negative evaluation was confirmed at a confidence level of at least 99% ($P<0.01$). Adjusted means (post-test mean after equalizing or controlling the pre-test scores in two groups) showed that mindfulness intervention reduced the fear of negative

evaluation. The effectiveness of the mindfulness intervention on rumination was confirmed ($P < 0.01$). The adjusted mean of the post-test in the intervention group was 54/94 which was 4/92 points lower than the control group, and this difference was statistically significant and indicated the positive effect of the mindfulness intervention on reducing rumination. The mindfulness intervention was effective in increasing adaptive cognitive emotion regulation ($P < 0.01$). The adjusted average of the adaptive cognitive emotion regulation in the intervention group was 56/38 and it was 2.09 more than the control group. Also, the effectiveness of the intervention of mindfulness on the maladaptive cognitive emotion regulation was confirmed ($p < 0.01$). The average post-test in the test group was 48/90, which was 2/66 points lower than the control group, and this difference was statistically significant and indicated the effectiveness of the mindfulness intervention on reducing the maladaptive cognitive emotion regulation.

Discussion

The purpose of the current research was to determine the effectiveness of mindfulness intervention on fear of negative social evaluation, rumination, adaptive cognitive emotion regulation and maladaptive cognitive emotion regulation in adolescents (14-16 years old) with social anxiety disorder. In total, the results showed that the application of mindfulness intervention was effective in the test group compared to the control group. These results are in agreement with the findings of Kolahi et al. (21), Astaneh et al. (22), Lu et al (13), Ghaffarzadeh et al. (23) and Zarei and Gravand (24). These researchers found that mindfulness intervention basically reduce rumination and fear of negative social

evaluation and improve emotional regulation abilities. This improvement, in turn, reduces maladaptive cognitive content and emotional symptoms, especially anxiety symptoms and dysfunctional attitudes. This technique teaches patients to distance themselves from their self-critical cognitions and simply observe them with awareness and without judgment, without the need to separate from them or cling to them, change or control them (25). All in all, according to the results, mindfulness intervention was most effective on rumination, and then on fear of negative evaluation, maladaptive cognitive emotion regulation and adaptive cognitive emotion regulation, respectively. Based on this, mindfulness intervention reduced the fear of negative evaluation, rumination and maladaptive cognitive emotion regulation, and improved or increased adaptive cognitive emotion regulation in adolescents with social anxiety disorder.

Ethical Considerations compliance with ethical guidelines

The cooperation of the participants in the present study was voluntary and accompanied by their consent.

Funding

No funding.

Authors' contributions

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

بررسی اثر مداخله شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر ترس از ارزیابی منفی اجتماعی،
نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجانداوود سواری^۱، حسینعلی قنادزادگان^۲، محمد کاظم فخری^۲

۱- دانشجو دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۲- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

چکیده

مقدمه: یکی از اختلالات رایج در نوجوانی اختلال اضطراب اجتماعی است. این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی مداخله شناختی ذهن‌آگاهی بر ترس از ارزیابی منفی اجتماعی، نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی انجام گرفت.

روش: این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه آماری شامل نوجوانان پسر ۱۴-۱۶ ساله دارای اختلال اضطراب اجتماعی بودند که به مراکز مشاوره و خانه‌های سلامت منطقه ۱، ۲ و ۳ شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ مراجعه کرده بودند. تعداد شرکت‌کنندگان در گروه نمونه به روش هدفمند و با استفاده از روش جی پاور ۳۰ نفر تخمین زده شد و شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی ساده جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند، مقیاس ترس از ارزیابی منفی اجتماعی لری، مقیاس پاسخ نشخواری نولن - هوکسما و مارو، و تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران استفاده شد. جهت بررسی اثربخشی مداخله شناختی ذهن‌آگاهی بر متغیرهای وابسته اختلال اضطراب اجتماعی از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

یافته‌ها: اثربخشی مداخله شناختی ذهن‌آگاهی بر تمامی متغیرهای وابسته شامل ترس از ارزیابی منفی، نشخوار فکری و راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان تایید شد ($P < 0.05$). مقادیر اندازه اثر با شاخص مجذور جزئی اتا نشان داد که مداخله شناختی ذهن‌آگاهی بیش‌ترین اثربخشی را بر نشخوار فکری با ضریب ۰.۵۹۲ داشت.

نتیجه‌گیری: مداخله شناختی ذهن‌آگاهی موجب کاهش ترس از ارزیابی منفی، نشخوار فکری و راهبردهای سازش‌نیافته و موجب افزایش راهبردهای سازش‌یافته در نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۱۴

تاریخ داوری: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۲۶

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

DOI:
10.30495/jpmm.2024.33021.3912

واژه‌های کلیدی:

ذهن‌آگاهی، اضطراب اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی اجتماعی، نشخوار فکری، تنظیم شناختی هیجان.

* نویسنده مسئول: حسینعلی قنادزادگان

نشانی: گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

تلفن: ۰۹۳۶۶۰۶۴۴۲۵

پست الکترونیکی: h.qanadzadegan@yahoo.com

مقدمه

یکی از اختلال‌های رایج در دوران نوجوانی اختلال اضطراب اجتماعی^۱ است. مشخصه این اختلال احساس اضطراب، ترس و ناراحتی در موقعیت‌های اجتماعی است^(۱). اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند باعث اختلال در عملکردهای بالینی فرد همچون اختلال در تحصیل، اشتغال و عملکرد اجتماعی گردد. بنابراین، انجام یکسری اقدام‌ها جهت پیشگیری از این اختلال مورد تأکید است^(۲).

یکی از مهم‌ترین عامل‌ها در ایجاد اضطراب اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی اجتماعی^۲ است^(۳). در واقع، اضطراب اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی موجب می‌شود که فرد در مواجهه با تهدیدهای اجتماعی، توجه خود را به درون خود متمرکز کرده و ترس شدید و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی را تجربه نماید^(۴). از جهتی مدل‌های روان‌شناختی بر نقش ترس از ارزیابی منفی در اضطراب اجتماعی در افراد آسیب‌دیده اجتماعی همچون کودکان مضطرب تأکید دارند^(۵).

یکی دیگر از عامل‌های مهم که طی دو دهه گذشته در فهم چگونگی ایجاد و تداوم طیف‌های متفاوت اضطراب اجتماعی مورد توجه محققان قرار گرفته، نشخوار فکری^۳ است. دیدگاه فراشناختی در مورد اختلال‌های هیجانی، نشخوار فکری را از مؤلفه‌های اصلی در شروع و تداوم اختلال‌های اضطرابی و خلقی می‌داند. مطالعه‌های متعدد حاکی از رابطه تنگاتنگ بین افکار نشخواری و انواع مختلف اختلال‌های هیجانی است^(۶). نوع پاسخ‌دهی نشخواری، سبکی از پاسخ به پزیشانی است که فرد مضطرب یا افسرده به طور پیوسته و منفعلانه متمرکز بر علائم پزیشانی و علل و عوامل آن است. به طوری که این‌گونه افکار به صورت غیرارادی وارد آگاهی شده و فرد را از توجه به موضوع‌های موردنظر و اهداف فعلی منحرف نموده و وی را متمرکز بر احساس‌های منفی همچون احساس افسردگی و اضطراب می‌نماید^(۷).

از عوامل مهم دیگر در بروز اختلال اضطراب اجتماعی، تنظیم شناختی هیجان^۴ است^(۸). تنظیم هیجان، اشاره به توانایی فهم هیجان‌ها، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجان‌ها دارد. در این راستا هاشمی و همکاران^(۹) عنوان نمودند که بین مشکل‌های تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی رابطه علت و معلولی وجود دارد. لذا تعامل حساسیت‌های اضطرابی و سرکوبی هیجانی موجب تأخیر در فایق آمدن فرد بر عوامل اضطراب‌آور می‌گردند^(۱۰). همچنین، نتایج تحقیقات نشان داده است که بین

راهبردهای تنظیم هیجان و پزیشانی روان‌شناختی ارتباط وجود دارد^(۱۱) و تمرکز نمودن بر مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند تأثیرهای مثبتی در پیش‌بینی و درمان اختلال‌های روانی از جمله اضطراب اجتماعی داشته باشد^(۱۲). بنابراین، شناخت راهکارهای مؤثر بر بهبود ترس از ارزیابی منفی اجتماعی، نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجانی در نوجوانان می‌تواند زمینه ارتقاء این عامل‌های مهم روان‌شناختی را مهیا نماید.

ذهن‌آگاهی^۵ یکی از درمان‌های تأثیرگذار برای مقابله با اختلال اضطراب اجتماعی است که از جدیدترین درمان‌های ترکیبی از اصول درمانگری شناختی و ذهن‌آگاهی معرفی شده اخیر است. ذهن‌آگاهی عبارتست از فرایندی شناختی که در آن فرد، توجه خود را بر روی تجربه احساس‌ها و اتفاق‌هایی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد متمرکز می‌سازد^(۱). برخی از تحقیق‌ها حاکی از آن است که مداخله شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود علائم اضطراب و افسردگی مورد استفاده قرار گرفته است که در ادامه به نتایج هر کدام اشاره خواهد شد. در این راستا لئو و همکاران^(۱۳) اظهار نمودند که ذهن‌آگاهی تأثیرهای مثبتی بر بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان دارد و باعث ارتقا مهارت‌های اجتماعی افراد می‌گردد؛ بنابراین بین ذهن‌آگاهی به‌عنوان تجربه لحظه به لحظه و آگاهانه و فرایندهای پردازشی خودکار (مثل انعطاف‌ناپذیری شناختی) رابطه‌ای معکوس وجود دارد. در این رابطه ون در گوخت و دیگران در پژوهش خود اظهار کردند که ذهن‌آگاهی باعث بهبود مهارت‌های روانی، سرسختی ذهنی و کاهش اضطراب می‌شود^(۱۴).

باتوجه به اهمیت بررسی عوامل مؤثر بر بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی جامعه، رشد و تربیت فرزندان و همچنین، خلأ پژوهشی موجود در خصوص سنجش اثربخشی آموزش مداخله‌های شناختی ذهن‌آگاهی بر روی نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مداخله شناختی ذهن‌آگاهی بر ترس از ارزیابی منفی اجتماعی، نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شهر اصفهان بود. همچنین، مطالعه حاضر درصدد پاسخ بدین پرسش بود که آیا مداخله شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر ترس از ارزیابی منفی اجتماعی، نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی اثربخش است؟

4. Cognitive Emotion Regulation

5. Mindfulness

1. Social anxiety

2. Fear of Negative Evaluation Scale

3. Ruminative Response Scale

مواد و روش‌ها

هم‌چنین، در اکثر تشخیص‌ها، بالاتر از ۰/۸۵ و در نیمی از این تعداد بالاتر از ۰/۹۰ بوده که نشان‌دهنده ویژگی مطلوب این مصاحبه ساختاریافته است. در عین حال، شاخص حساسیت تا حدی پایینتر بوده است (بین ۰/۵۴ تا ۰/۸۶). در این پژوهش مجموعه سؤال‌های مرتبط با اختلال اضطراب اجتماعی و تشخیص‌های افتراقی مربوط به آن از مجموعه اصلی مجزا گردیده و جهت تأیید تشخیص افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی استفاده شده است.

پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی^۲: این پرسش‌نامه توسط واتسون و فرند طراحی شد که به ارزیابی مشکل‌های افرادی که در مقایسه خود با دیگران در وضعیت‌های اجتماعی مضطرب می‌شوند می‌پردازد. این پرسش‌نامه ابزاری خودگزارش‌دهی است که نشان‌دهنده میزان اضطراب اجتماعی است. دارای ۵۸ ماده است که ۲۸ ماده آن مرتبط با اجتناب اجتماعی و ۳۰ ماده مرتبط با ترس از ارزیابی منفی است. پیوستار پاسخها بر پایه طیف درست (نمره ۰) و نادرست (نمره ۱) رتبه‌بندی شده است. پژوهش‌های متعدد نشان‌دهنده اعتبار قوی این ابزار بوده‌اند. در پژوهش‌های داخلی روایی مقیاس اضطراب اجتماعی از طریق همبستگی دوطرفه بین خرده‌مقیاس‌ها با یکدیگر و با سایر مقیاس‌ها مطلوب گزارش شده است (۱۷). پایایی این ابزار توسط داوودی و همکاران (۱۷) با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به‌دست آمده است. در این پژوهش، ضریب اعتبار آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسش‌نامه ترس از ارزیابی منفی^۳: مقیاس ترس از ارزیابی منفی توسط لری به منظور توصیف شناخت‌های ترس‌آور و نگران‌کننده طراحی گردید. نمره‌گذاری در این پرسش‌نامه ۱۲ ماده‌ای در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (از هرگز صدق نمی‌کند (۰) تا تقریباً همیشه صدق می‌کند (۵) انجام می‌شود. در این مقیاس، از طریق هشت ماده، وجود ترس و نگرانی درباره ارزیابی منفی دیگران و از طریق چهار ماده دیگر، نبود ترس و نگرانی درباره ارزیابی منفی دیگران اندازه‌گیری می‌شود. نمره بالا نشان می‌دهد که فرد سطح بالای ترس را تجربه می‌کند. در پژوهش شکری و همکاران (۴) روایی پرسش‌نامه با استفاده از همبستگی معنادار بین نمره کل در مقیاس ترس از ارزیابی منفی با دو عامل انتظار پدران و مادران و آموزگاران و عامل انتظارها از خود و نمره کل تنیدگی ادراک‌شده از خود و پایایی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، پایایی آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان پسر ۱۶-۱۴ ساله دارای اختلال اضطراب اجتماعی بودند که به مراکز مشاوره و خانه‌های سلامت منطقه ۱، ۲ و ۳ شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ مراجعه کرده بودند. تعداد نمونه شامل ۳۰ نفر از این نوجوانان بودند که در پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی نمره بالا داشتند. جهت تخمین حجم نمونه از نرم‌افزار جی پاور استفاده شد. تعداد گروهها برابر با ۲، مقدار مفروض اندازه اثر بزرگ (۰/۸۰)، در سطح احتمال خطای نوع اول ۵ درصد، و توان آماری ۷۰ درصد به عنوان ورودی نرم‌افزار انتخاب شد. بر اساس نتایج، حجم نمونه تخمینی در نرم‌افزار جی پاور برابر با ۳۰ نفر بود که با بهره‌گیری از تکنیک نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش (شامل ۱۵ نفر) و گروه کنترل (شامل ۱۵ نفر) جایگزین شدند. این تعداد با توجه به این نکته برآورد شده است که در پژوهش‌های آزمایشی حجم نمونه نباید کمتر از ۱۵ نفر در هر گروه باشد (۱۵). ملاک‌های ورود به این پژوهش داشتن سن ۱۶-۱۴ سال، داشتن علائم اختلال اضطراب اجتماعی بر اساس مصاحبه نیمه‌ساختاریافته تشخیصی^۱ بود. ملاکهای خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه و عدم تمایل به شرکت در جلسه‌ها بود. قبل از انجام مداخله بر روی آزمودنی‌های پژوهش از والدین و دانش‌آموزان به ترتیب رضایت کتبی و شفاهی کسب شد. قبل از شروع آموزش مداخله شناختی ذهن‌آگاهی، از شرکت‌کننده‌های پژوهش پیش‌آزمون‌های متغیرهای وابسته ترس از ارزیابی منفی اجتماعی، نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجان به عمل آمد. سپس، شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش ۶ جلسه آموزش مداخله شناختی ذهن‌آگاهی دریافت نمودند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. بعد از این مرحله، از شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد.

مصاحبه نیمه‌ساختاریافته تشخیصی: مصاحبه تشخیصی مورد استفاده، مصاحبه‌ای بود که بر مبنای ملاک‌های تشخیصی پنجمین طبقه‌بندی آماری و تشخیصی بیماری‌های روانی انجمن روانپزشکی آمریکا و به منظور تشخیص اختلال‌های روانی، به صورت نیمه‌ساختاریافته طراحی شده است. ویژگی‌های روانسنجی این ابزار در ایران توسط امینی و همکاران (۱۶) به این شرح گزارش شده است: ضریب کاپا برای تمام تشخیص‌های اختلال‌های اضطرابی بالاتر از ۰/۴ گزارش شده است.

2. Social Anxiety Questionnaire (SAQ)

3. Fear of Negative Evaluation Scale (FNES)

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

مقیاس پاسخ نشخواری^۱: این مقیاس خودگزارشی

توسط نولن - هوکسما و مارو طراحی شد که دارای ۲۲ ماده با مقیاس چهار گزینه‌ای لیکرت از یک تا چهار نمره‌گذاری می‌شود و نمره‌اش با مجموع نمره ماده‌ها بدست می‌آید. دامنه نمره‌ها بین ۲۲ تا ۸۸ است؛ به طوری که نمره بالاتر نشخوار فکری بیش‌تر را نشان می‌دهد. روایی این پرسش‌نامه توسط باقری نژاد و همکاران ترجمه و تایید شده و پایایی این پرسش‌نامه توسط آنها به روش آلفای کرونباخ در بازه ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ گزارش شده است (۱۸). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ برای پاسخ‌های نشخواری ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان^۲: این پرسش‌نامه

توسط گرانفسکی و همکاران طراحی شده است که با ۳۶ ماده به صورت طیف ۶ درجه‌ای لیکرت از ۰ تا ۵ (هرگز = ۱، بندرت = ۲، برخی وقت‌ها = ۳، اغلب وقت‌ها = ۴ و همیشه = ۵) نمره‌گذاری می‌شود که هر ماده یک عامل را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و در کل ۹ عامل به قرار پذیرش، نشخوارگری، دیدگاه‌پذیری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، ملامت خویش، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی را ارزیابی می‌کند و نمره بالاتر حاکی از استفاده بیش‌تر شخص از آن راهبرد شناختی است. ضریب آلفا برای زیرمقیاس‌های این پرسش‌نامه به وسیله گرانفسکی و دیگران در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. روایی این پرسش‌نامه

توسط حسنی از طریق تحلیل مولفه اصلی با استفاده از چرخش واریمکس^۳، همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد و (۱۹). ضریب آلفای کرونباخ برای راهبردهای سازش‌یافته (پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و دیدگاه‌پذیری) برابر با ۰/۷۹ و برای راهبردهای سازش نایافته (نشخوارگری، ملامت خویش، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران) برابر با ۰/۷۸ بود.

پروتکل مداخله شناختی ذهن‌آگاهی^۴: پروتکل مداخله

شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی شامل ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) آموزش است (جدول ۱).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد، برای محاسبه اعتبار و روایی ابزارها از روش آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی پیرسون و برای بررسی سؤال پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر اساس رعایت مفروضه‌های این روش آماری مانند نرمال بودن، خطی بودن رابطه، عدم هم‌خطی چندگانه، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های خط رگرسیون و سطح آماری $\alpha=0/05$ استفاده شد. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد ($P \leq 0/05$). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS 28 انجام شد.

جدول ۱. محتوای جلسه‌های آموزش مداخله‌های شناختی ذهن‌آگاهی (سگال، ویلیامز و تسدال (۲۰۲۰))

جلسه	محتوای جلسه‌ها
جلسه اول	معرفی مداخله شناختی و آشنا نمودن نوجوانان با روند و ساختار درمان، تأکید بر لزوم انجام تکالیف، پاسخ به سؤال‌ها و ایهام‌ها در زمینه درمان، اجرای پیش‌آزمون با توضیح و تشریح مسئله
جلسه دوم	صحبت درباره مفهوم آگاهی، توضیح مفهوم توجه و انواع تقسیم بندی آن، توضیح مفهوم اهمیت تنفس با توجه آگاهانه و معین کردن تکلیف خانگی
جلسه سوم	توضیح درباره چگونگی تغییر و جابجایی توجه، آموزش تکنیک تنفس ذهن‌آگاهانه، تعیین تکلیف خانگی برای جلسه بعد
جلسه چهارم	توضیح مفهوم ارتباط بین ذهن و بدن، تمرین خوردن کدو و خوردن ذهن‌آگاهانه، تکنیک کاوش (اسکن بدنی)، مرور تکنیک تنفس ذهن‌آگاهانه، تعیین تکلیف خانگی برای جلسه بعد
جلسه پنجم	توضیح راجب ماهیت افکار، آموزش شناسایی انواع افکار به روش کاوش و ثبت ستونی افکار، آموزش تکنیک گوش دادن ذهن‌آگاهانه، مرور تکنیک تنفس ذهن‌آگاهانه، تعیین تکلیف خانگی برای جلسه بعد
جلسه ششم	مرور و بررسی مفاهیم آموخته‌شده و تکنیک‌های جلسه‌ها قبلی، توضیح ضرورت ادامه دادن تکنیک‌های آموخته‌شده بعد از اتمام گروه و خودمربیگری

6. Varimax

^۱. Mindfulness-Based Cognitive Therapy

^۴. Ruminative Response Scale (RRS)

^۵. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

نتایج

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای ترس از ارزیابی منفی، نشخوار فکری، راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان آمده است.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی متغیرها به تفکیک گروهها و مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

میانگین (انحراف استاندارد)				متغیرها
گروه کنترل		گروه ذهن‌آگاهی		
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون استاندارد	پیش‌آزمون	
۴۰/۸۰ (۵/۳۹)	۴۱/۰۷ (۵/۵۲)	۳۷/۵۳ (۳/۹۶)	۴۰/۲۰ (۵/۱۲)	ترس از ارزیابی منفی
۶۰/۴۰ (۷/۰۵)	۶۰/۲۷ (۷/۱۲)	۵۴/۴۰ (۵/۰۵)	۵۸/۸۷ (۵/۸۳)	نشخوار فکری
۵۳/۸۷ (۵/۵۴)	۵۳/۶۰ (۵/۹۷)	۵۶/۸۰ (۵/۲۹)	۵۴/۶۰ (۶/۰۲)	راهبردهای سازش‌یافته
۵۱/۶۷ (۶/۴۶)	۵۱/۶۰ (۷/۲۱)	۴۸/۸۰ (۵/۶۶)	۵۱/۲۰ (۶/۹۹)	راهبردهای سازش‌نیافته

گروه کنترل اندک بود و نمره پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تغییر کمی در مقایسه با گروه مداخله داشت.

در جدول ۳ نتایج بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره آمده است. مفروضه نرمال بودن متغیرها با آزمون شاپیرو - ویلک بررسی شد. مفروضه همگنی واریانس‌ها (با آزمون لوین)، مفروضه همگنی شیب خط رگرسیونی (با آزمون اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه بر نمره پس‌آزمون) و مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس با آزمون ام‌باکس بررسی شد.

نتایج جدول ۲ نشان داد میانگین ترس از ارزیابی منفی در گروه ذهن‌آگاهی از ۴۰/۲۰ در پیش‌آزمون به ۳۷/۵۳ در پس‌آزمون رسید و کاهش ۲/۶۷ نمره‌ای داشت. میانگین نشخوار فکری در گروه ذهن‌آگاهی از ۵۸/۸۷ به ۵۴/۴۰ رسید و کاهش ۴/۴۷ نمره‌ای داشت. میانگین راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان از ۵۴/۶۰ در پیش‌آزمون به ۵۶/۸۰ در پس‌آزمون رسید و افزایش ۲/۲۰ نمره‌ای داشت و میانگین راهبردهای سازش‌نیافته در گروه ذهن‌آگاهی از ۵۱/۲۰ در پیش‌آزمون به ۴۸/۸۰ در پس‌آزمون رسید و کاهش ۲/۴۰ نمره‌ای داشت. تغییرات میانگین متغیرها در

جدول ۳. بررسی فرض‌های آزمون مانکووا

آزمون	همگنی		نرمال بودن با آزمون شاپیرو-ویلک				گروه ذهن‌آگاهی		متغیرها
	شیب خط رگرسیون		همگنی واریانس‌ها		گروه کنترل		گروه ذهن‌آگاهی		
	مقدار P	مقدار F	مقدار P	مقدار F	مقدار P	آماره	مقدار P	آماره	
آزمون ام‌باکس	۰/۲۴۹	۱/۴۷	۰/۱۱۳	۲/۶۷	۰/۱۸۵	۰/۹۱۹	۰/۸۳۸	۰/۹۶۹	ترس از ارزیابی منفی
F=۱/۲۴ P=۰/۲۵۸	۰/۲۰۸	۱/۶۷	۰/۰۶۱	۳/۸۲	۰/۳۷۸	۰/۹۴۰	۰/۹۶۹	۰/۹۸۰	نشخوار فکری
	۰/۱۴۳	۲/۱۰	۰/۱۹۸	۱/۷۴	۰/۴۴۶	۰/۹۴۵	۰/۶۵۰	۰/۹۵۸	راهبردهای سازش یافته
	۰/۳۰۱	۱/۰۳	۰/۴۱۹	۰/۶۷	۰/۵۰۵	۰/۹۴۹	۰/۱۸۵	۰/۹۷۱	راهبردهای سازش نیافته

بودن متغیرها بود ($p > 0.05$). سطح معنی داری آزمون لوین و آزمون شیب خط رگرسیونی برای تمامی متغیرها بیش‌تر از ۰/۰۵ بود که بیانگر برقرار بودن مفروضه‌های آماری بود ($p > 0.05$).

بررسی مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۳ نشان داد سطح معنی داری آزمون شاپیرو-ویلک برای تمامی متغیرها در دو گروه بیش‌تر از مقدار ۰/۰۵ بود و بیانگر تایید نرمال

شناختی ذهن آگاهی بر متغیرهای پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد که نتیجه آزمون چندمتغیره لامبدای ویلکز در جدول ۴ آمده است.

سطح معنی داری آزمون ام باکس برابر با ۰/۲۵۸ بود و چون بیش تر از معیار ۰/۰۰۱ بود نشان از همگنی ماتریس ها واریانس کوواریانس داشت ($P > 0/001$). جهت بررسی اثربخشی مداخله

جدول ۴. نتایج آزمون چندمتغیره لامبدای ویلکز به منظور بررسی اثربخشی مداخله بر ترکیب خطی نمرات

نوع آزمون	ارزش	آماره F	درجه آزادی	مقدار P	مجذور جزئی اتا
لامبدای ویلکز	۰/۲۶۹	۱۴/۲۴	۴	< ۰/۰۰۱	۰/۷۳۱

نتایج جدول ۴ نشان داد سطح معنی داری آزمون چندمتغیره لامبدای ویلکز کمتر از ۰/۰۵ بود که معنای تایید اثربخشی مداخله بر ترکیب خطی نمرات متغیرهای وابسته را داشت و بر این اساس مداخله بر حداقل یکی از متغیرهای وابسته اثربخش بوده است.

نتایج جدول ۴ نشان داد سطح معنی داری آزمون چندمتغیره لامبدای ویلکز کمتر از ۰/۰۵ بود که معنای تایید اثربخشی مداخله بر ترکیب خطی نمرات متغیرهای وابسته را داشت و بر این اساس مداخله بر حداقل یکی از متغیرهای وابسته اثربخش بوده است.

جدول ۵. آزمون آنکووا در متن مانکووا به منظور بررسی اثربخشی مداخله شناختی ذهن آگاهی بر متغیرهای وابسته

متغیر وابسته	میانگین پس آزمون تعدیل شده			درجه آزادی	آماره F	مقدار P	اندازه اثر (مجذور اتا)	توان آماری
	مداخله	کنترل	اختلاف					
ترس از ارزیابی منفی	۳۷/۸۹	۴۰/۴۵	۲/۵۶	۱	۱۳/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۳۵۷	۰/۹۳۹
نشخوار فکری	۵۴/۹۴	۵۹/۸۶	۴/۹۲	۱	۳۴/۸۶	< ۰/۰۰۱	۰/۵۹۲	۱
راهبردهای سازش یافته	۵۶/۳۸	۵۴/۲۹	۲/۰۹	۱	۸/۷۰	۰/۰۰۷	۰/۲۶۶	۰/۸۰۸
راهبردهای سازش نیافته	۴۸/۹۰	۵۱/۵۶	۲/۶۶	۱	۱۳/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۳۶۸	۰/۹۴۸

نتایج جدول ۵ نشان داد که اثربخشی مداخله شناختی ذهن آگاهی بر تمامی متغیرهای وابسته یعنی ترس از ارزیابی منفی ($F=13/35$ و $P=0/001$)، نشخوار فکری ($F=34/86$ و $P=0/001$)، راهبردهای سازش یافته ($F=8/70$ و $P=0/007$) و راهبردهای سازش نیافته ($F=13/99$ و $P=0/001$) تایید شد.

نتایج جدول ۵ نشان داد که اثربخشی مداخله شناختی ذهن آگاهی بر تمامی متغیرهای وابسته یعنی ترس از ارزیابی منفی ($F=13/35$ و $P=0/001$)، نشخوار فکری ($F=34/86$ و $P=0/001$)، راهبردهای سازش یافته ($F=8/70$ و $P=0/007$) و راهبردهای سازش نیافته ($F=13/99$ و $P=0/001$) تایید شد. بررسی میانگین های تعدیل شده نشان داد مداخله های شناختی ذهن آگاهی موجب کاهش ترس از ارزیابی منفی (به میزان ۲/۵۶ نمره)، نشخوار فکری (به میزان ۴/۹۲ نمره) و راهبردهای سازش نیافته (به میزان ۲/۶۶ نمره) شد و همچنین، موجب افزایش و ارتقاء راهبردهای سازش یافته (به میزان ۲/۰۹ نمره) در آزمودنی ها در گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل شد. بررسی اندازه اثر با مجذور جزئی اتا نشان داد مداخله شناختی ذهن آگاهی بیش ترین اثربخشی را به ترتیب بر نشخوار فکری با ضریب ۰/۵۹۲، راهبردهای سازش نیافته با ضریب ۰/۳۶۸، ترس از ارزیابی منفی با ضریب ۰/۳۵۷ و راهبردهای سازش یافته با ضریب ۰/۲۶۶ داشت. در مجموع یافته ها نشان از اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر متغیرهای ترس از ارزیابی منفی،

بحث و نتیجه گیری

هدف این تحقیق، تعیین اثربخشی مداخله شناختی ذهن آگاهی بر ترس از ارزیابی منفی اجتماعی، نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان (۱۶-۱۴ ساله) مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود. در مجموع نتایج نشان داد که به کارگیری مداخله شناختی ذهن آگاهی برای گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل موثر بوده است. این نتایج با یافته های کلاهی و همکاران (۲۱)، آستانه و همکاران (۲۲)، لئو، ریوس و هوانگ (۱۳)، غفارزاده و همکاران (۲۳) و زارعی و گراوند (۲۴) همسو است. این پژوهشگران در مطالعه های خود دریافته اند که مداخله های شناختی ذهن آگاهی، اساساً موجب کاهش نشخوار فکری و ترس از ارزیابی منفی اجتماعی و بهبود توانایی های تنظیم هیجانی است. این بهبودی به نوبه خود باعث کاهش محتوای شناختی ناسازگار و نشانه های عاطفی به ویژه نشانه های اضطرابی و نگرشهای

آگاهی بر تمامی متغیرهای وابسته شامل ترس از ارزیابی منفی، نشخوار فکری و راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان تایید شد ($P < 0/05$). مقادیر اندازه اثر با شاخص مجذور جزئی اتا نشان داد که مداخله شناختی ذهن‌آگاهی بیش‌ترین اثربخشی را بر نشخوار فکری با ضریب $0/592$ داشت و بعد از آن بر ترس از ارزیابی منفی با ضریب $0/357$ ، راهبردهای سازش‌نیافته با ضریب $0/368$ و راهبردهای سازش‌یافته با ضریب $0/266$ داشت. بر این اساس مداخله شناختی ذهن‌آگاهی موجب کاهش ترس از ارزیابی منفی، نشخوار فکری و راهبردهای سازش‌نیافته شد و موجب بهبود یا افزایش راهبردهای سازش‌یافته در نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی گردید.

این پژوهش همچنین، دارای محدودیت‌های بود که از جمله آن می‌توان به گروه سنی در این پژوهش اشاره کرد که در بازه سنی ۱۶-۱۴ سال بودند، بنابراین نمی‌توان نتایج آنرا به گروه‌های سنی دیگر انطباق داد. همچنین، این پژوهش بر روی نوجوانان پسر انجام گرفته است؛ بنابراین نمی‌توان نتایج را به نوجوانان دختر این گروه سنی تعمیم داد. با توجه به اینکه پژوهش حاضر یک پژوهش کمی است، پیشنهاد می‌شود تحقیق‌های بعدی در قالب یک پژوهش کیفی با استفاده از پرسش‌نامه کیفی و نظرخواهی خبرگان صورت گیرد. با توجه به نتایج این پژوهش و اثربخشی مناسب مداخله‌های شناختی ذهن‌آگاهی در کاهش اختلالات مورد مطالعه پیشنهاد می‌گردد که برای حفظ و تقویت توجه و هوشیاری نوجوانان به محیط خود و حفظ سلامت روان آنها، مداخله شناختی ذهن‌آگاهی به عنوان نوعی تمرین در ساعات کلاس پرورش فکری به دانش‌آموزان ارائه شود.

ملاحظات اخلاقی پیروی از اصول اخلاق پژوهش

همکاری مشارکت‌کنندگان در تحقیق حاضر به صورت داوطلبانه و با رضایت آنان بوده است.

حامی مالی

هزینه تحقیق حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شده است.

مشارکت نویسندگان

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

ناکارآمد می‌شود. این تکنیک به بیماران می‌آموزد که از شناخت‌های خودمقتدرانه‌شان فاصله بگیرند و صرفاً با آگاهی و بدون قضاوت به مشاهده آنها بپردازند، بدون آنکه نیاز باشد از آنها جدا شده یا به آنها بچسبند، آن‌ها را تغییر داده و یا کنترل کنند (۲۵). گلستانی و همکاران (۲۶) بیان داشتند که مداخله‌های شناختی ذهن‌آگاهی بر آرایش توجه و توانایی کنترل شناختی بر نشخوار فکری و توجه متمرکز بر خودتنظیمی هیجانی مؤثر بوده و از طریق تأثیرگذاری بر آن‌ها منجر به انعطاف‌پذیری هیجانی می‌گردد و باعث می‌شود تا فرد ظرفیت رها شدن از محرک‌های آزارنده را پیدا نماید. لازم به ذکر است که بر اساس دیدگاه مداخله شناختی ذهن‌آگاهی، افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی درگیر قضاوت منفی درباره خود بوده و از طریق افکارشان به ارزیابی منفی از خود آمیخته می‌شوند که این امر تأثیر نامطلوبی بر انتخاب‌های افراد گذاشته و منجر به رفتارهای اجتنابی می‌گردد. در تبیین این یافته‌ها با توجه به مؤلفه پذیرش در ذهن‌آگاهی می‌توان بیان کرد که این روش انعطاف‌پذیری روانی و پذیرش بیشتر و اجتناب تجربی کمتر را در پاسخ‌دهی به اضطراب و سایر اشکال پریشانی هیجانی ایجاد می‌نماید و فضایی برای افراد ایجاد می‌کند تا به گونه‌ای عمل کنند که چالش‌هایی را که به منظور کنترل افکار، احساس‌ها، حس‌های بدنی و هیجان‌های ناخوشایند خود دارند، رها کرده و حتی در حضور افکار، احساس‌ها و حس‌های جسمانی ناخوشایندشان، در جهت اهداف و ارزش‌هایی که برای زندگی‌شان انتخاب کرده‌اند، گام بردارند. نتایج پژوهش موسوی و همکاران (۲۷) نشان داد که بسیاری از مراجعین و بیماران از عادت‌ها و الگوهای نشخوار فکری و اعمال خودکار ذهن رنج می‌برند و توجهی به شناسایی و انتخاب یک الگوی متفکرانه نمی‌کنند و همچنین، از نوع تفکر، احساس‌های بدنی و هیجان‌های منفی خود به مشکل به‌طور آگاهانه‌ای اطلاعی ندارند، که این امر باعث ایجاد اختلال در افراد خواهد شد.

در تبیین یافته‌ها و با توجه به مطالعه‌هایی که بیان‌کننده اختلال اضطرابی در اثر عادت‌ها و الگوهای ذهنی هستند می‌توان بیان داشت که با توجه به تکنیک بودن در لحظه حال و معطوف به ذهن‌آگاهی، برنامه شش هفته‌ای مداخله‌های شناختی ذهن‌آگاهی موجب آگاه و هوشیار شدن هر چه بیشتر نوجوانان به رفتار و عادت‌های خود شده و علاوه بر اینکه این تکنیک‌ها موجب کاهش یا رفع مجراهای اطلاعاتی تقویت‌ساز چرخه‌های اختلال اضطراب اجتماعی شده، موجب افزایش بصیرت، تثبیت و تغییر سازوکارهای رفتاری و دفاعی می‌گردد. در مجموعه بر اساس یافته‌های این پژوهش اثربخشی مداخله شناختی ذهن

References

1. Esmailian M, Mohamadkhani S, Hasani J. Structural equation modeling of mindfulness skills, emotion regulation and anxiety sensitivity with social anxiety in Adolescent. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 2021, 22(1), 121-134.
2. Babapour Kheiroddin J, Ganjei N. Predicting Social anxiety based on Adolescents' Metacognitive Beliefs and Social Skills. *Journal of Modern Psychological Researches*, 2021, 16(61), 29-38.
3. Peker, M., Akkuş, K. Fear of positive evaluation differentially predicts social anxiety: a six-month longitudinal panel study. *Current Psychology*, 2024, 43, 3621-3631
4. Shokri O, Geravand F, Naghsh Z, Ali Tarkhan R, Paezi M. The Psychometric Properties of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (IJPCP)*, 2008, 14 (3):316-325.
5. Zhang Y, Li Y, Mai X. Fear of negative evaluation modulates the processing of social evaluative feedback with different valence and contexts. *Cereb Cortex*. 2023, 4; 33(8):4927-4938.
6. Besharat R, Soltani Azemat E, Mohammadian A. A Comparative Study of Rumination, Healthy Locus of Control, and Emotion Regulation in Children of Divorce and Normal Children. *Practice in Clinical Psychology*, 2018, 6 (4), 207-214.
7. Taghipuor B, Basharpour S, Narimani M. The effectiveness of group gestalt therapy on Anxiety sensitivity, Rumination, Panic Disorder of women with panic disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*, 2020, 15(59), 1-13.
8. Sackl-Pammer P, Jahn R, Özlü-Erkilic Z, Pollak E, Ohmann S, Schwarzenberg Julia, et al. Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 2019, 13, 37.
9. Hashemi M, Darvizeh Z, Yazdi SM. Comparison of Psychological Hardiness and Cognitive Emotion Regulation in Students with Social Anxiety Disorder and Normal students. *Journal of Psychological Studies*, 2019, 15(1), 41-56.
10. Asadi H, Mohammadi M, Naziri Q. Challenges and patterns of integrative treatment based on acceptance and commitment in social anxiety disorder. *Thought and behavior in clinical psychology*, 2019, 15 (55), 87-106.
11. Trautmann S, Reineboth M, Trikojat K, Richter J, Hagenars MA, Kanske P, et al. Susceptibility to others' emotions moderates immediate self-reported and biological stress responses to witnessing trauma. *Behav Res Ther*, 2018, 110, 55-63.
12. Kobylińska D, Kusev P. Flexible Emotion Regulation: How Situational Demands and Individual Differences Influence the Effectiveness of Regulatory Strategies. *Front Psychology*, 2019, 10, 72.
13. Lu S, Rios JA, Huang CC. Mindfulness, Emotion and Behaviour: An Intervention Study with Chinese Migrant Children. *Children & Society*, 2018, 32(4), 290-300.
14. Van der Gucht K, Dejonckheere E, Erbas Y, Takano K, Vandemoortele M, Maex E, Kuppens P. An experience sampling study examining the potential impact of a mindfulness-based intervention on emotion differentiation. *Emotion*, 2019, 19(1), 123-131.
15. Delvar A. *Research methods in psychology and educational sciences*. Tehran, Viraiesh Publications, 2019.
16. Amini H, Sharifi V, Asadi SM, Mohammadi MR, Kaviani H, Semnani Y, et al. Validity of the Iranian version of the Structured Clinical Interview for DSM-IV (SCID-I) in the diagnosis of psychiatric disorders. *Payesh*, 2008, 7 (1): 49-57.
17. Davoodi I, Najarian B. Construct and validate the Social anxiety in student of Chamran University and examine the relationship with personal and academic properties, study project, Chamran University. 2001
18. Bagherinezhad, M., Salehi Fadardi, J., & Tabatabayi, S. M. (2010). The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian student. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 2010, 11(1), 21-38.
19. Hosni, J. Investigating the validity and reliability of the short form of the Cognitive Regulation of Emotion Questionnaire.

- Behavioral Science Research*, 2008, 9(4), 229-240.
20. Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press, 2012.
21. Kolahi, P, Salehi M, Madahi ME, Sepahmansour M. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on state/trait anxiety and hypertension in patients with coronary heart disease with hypertension. *Advances in Cognitive Sciences*, 2022, 24 (1):147-159.
22. Astaneh R, Mirzaian B, Hassanzadeh R. The Effectiveness of Skill Training based on Dialectical Behavior Therapy on emotional regulation, social avoidance and distress in Adolescents with Social Anxiety Disorder. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences*, 2020, 8(3):50-60.
23. Ghaffarzadeh N, Saken Azary R, Abdollahpour MA, Moheb N. Predicting academic self-handicapping based on metacognitive beliefs, fear of negative appraisal and perfectionism regarding the mediating role of goal orientation: Presenting a structural model. *Advances in Cognitive Sciences*, 2022, 24 (2):43-56.
24. Zarei S, Garavand H. Mindfulness and Sleep Quality in Adolescents the Mediating Role of Rumination. *Journal of Developmental psychology Iranian psychologist*, 2020, 18(70), 73-84.
25. Karimi Kian E, Daneshmandi S, Rostami M, Keshtvarz Kondazi E. The mediating role of academic optimism in the relationship between mindfulness and counterproductive academic behavior. *Journal of Developmental psychology Iranian psychologist*, 2022, 18(71), 205-220.
26. Golestani E, Atadokht A, Narimani M. The Effectiveness of Teaching of Mindfulness Skills on Inattention and Hyperactivity in 13 to 16 years old Hyperactive Students. *Rooyesh*, 2022, 11 (5):13-22.
27. Mousavi SA, Pour Hosein R, Zare-Moghaddam A, Rezaei R, Hasani Estalkhi, F, Mirbluk Bozorgi A. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT). *Rooyesh*, 2020, 9 (4):133-144.