

Research Paper

The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between rumination and self-differentiation with social anxiety symptoms in adolescents.

Niloofar Dehghani¹, Parinaz Sadat Sajjadian ^{2*}

1. Master's student in clinical psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, NajafAbad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.

2. Department of psychology, Na.C.,Islamic Azad University ,Najafabad,Iran.

Received: 2025/09/22

Revised: 2025/12/28

Accepted: 2026/01/14

Use your device to scan and read the article online

DOI:

Keywords:

Rumination, Self-Differentiation, Cognitive Flexibility, Social Anxiety, Adolescents.

Abstract

Background and purpose: Adolescence, characterized by profound psychological, social and emotional changes, is a sensitive period vulnerable to social anxiety, which can have long-term impacts on mental health and social functioning. Therefore, the present study aimed to investigate the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between rumination and self-differentiation with social anxiety symptoms in adolescents.

Methods: This study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling (SEM). The statistical population included all adolescent girls aged 13 to 18 in Isfahan Province during the 2024–2025 academic year. A total of 530 participants were selected through convenience sampling. Data were collected using the Rumination Questionnaire, Self-Differentiation Scale, Cognitive Flexibility Inventory, and Social Anxiety Scale. Initially, the data were entered and analyzed using statistical software such as SPSS version 27 and AMOS version 24.

Findings: The research findings indicated that the proposed model had a good fit. Cognitive flexibility is negatively predicted by rumination ($\beta=-0.160$) and positively predicted by self-differentiation ($\beta=0.447$). Additionally, cognitive flexibility negatively and significantly predicted social anxiety ($\beta=-0.302$). The results of the indirect effects showed that rumination predicted social anxiety through the mediating role of cognitive flexibility ($\beta=0.048$, $p<0.05$), and self-differentiation also indirectly predicted social anxiety through the mediation of cognitive flexibility ($\beta=-0.135$, $p<0.05$).

Conclusion: The results showed that rumination and self-differentiation influence social anxiety symptoms in adolescents through cognitive flexibility.

Citation: Dehghani N, Sajjadian P. The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between rumination and self-differentiation with social anxiety symptoms in adolescents. Journal of Psychological Methods and Models. 2021; 14(49): 1- 12.

***Corresponding author:** Parinaz Sadat Sajjadian

Address: Department of psychology, Na.C.,Islamic Azad university ,Najafabad,Iran.

Tell: 09132106240

Email: p.sajjadian@iau.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a period marked by significant psychological and social changes, during which disorders such as Social Anxiety Disorder (SAD) are highly prevalent. Social anxiety can result in various adverse outcomes, including social rejection, academic underachievement, and increased psychological vulnerability. Previous research has identified rumination and self-differentiation as significant predictors of social anxiety. Rumination, characterized by a persistent focus on negative thoughts, contributes to heightened anxiety, whereas self-differentiation enables individuals to maintain emotional regulation in stressful contexts. Moreover, cognitive flexibility—the capacity to adaptively regulate thoughts and generate alternative solutions—plays a critical role in mitigating social anxiety. Empirical evidence suggests that both rumination and self-differentiation may influence social anxiety through their impact on cognitive flexibility. However, to date, no comprehensive model has examined the simultaneous interplay among these three variables. Therefore, the present study aims to investigate the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between rumination, self-differentiation, and social anxiety in adolescents.

Materials and Methods

This descriptive-correlational study employed structural equation modeling to examine female secondary school students (grades 7–12) in Isfahan during the 1403–1404 academic year. Using convenience sampling, 560 students aged 13 to 18 were recruited from four education districts, with 530 completing the questionnaires. The research instruments included the Ruminative Responses Scale (RRS) by Nolen-Hoeksema and Morrow, the Differentiation of Self Inventory (DSI) by Skowron and Friedlander, the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) by Dennis and Vander Wal, and the Social Anxiety Questionnaire (SAS-CA) by La Greca.

Descriptive and inferential statistical methods were employed to analyze the data. Initially, the data were entered and analyzed using statistical software packages, including SPSS version 27 and AMOS version 24.

Findings

The participants in this study were between 13 and 18 years old, with a mean age of 15.45 and a standard deviation of 1.436. The results showed that 201 participants (37.9%) were in lower secondary school, while 329 participants (62.1%) were in upper secondary school. The results of the direct effects indicated that rumination was a negative and significant predictor of cognitive flexibility, and self-differentiation was a positive and significant predictor of cognitive flexibility. Additionally, cognitive flexibility negatively and significantly predicted social anxiety. To assess indirect effects, the bootstrap method was used. The findings showed that rumination predicted social anxiety through the mediating variable, and self-differentiation also indirectly predicted social anxiety through the mediation of cognitive flexibility.

Discussion

This study examined the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between rumination and self-differentiation with symptoms of social anxiety in adolescents. The findings indicated that rumination had a significant negative effect on cognitive flexibility. Students who experience intrusive and repetitive thoughts tend to have less ability to focus on effective solutions and face difficulties in adapting to new situations. This aligns with the cognitive entrenchment theory, which suggests that rumination reduces cognitive restructuring capacity.

The results also showed that self-differentiation had a significant positive effect on cognitive flexibility. According to Bowen's theory, individuals who can separate thoughts from emotions are better able to manage their emotions and make decisions under stress. This ability enhances cognitive flexibility and enables more

adaptive responses in challenging situations. Another key finding was that cognitive flexibility significantly and negatively predicted social anxiety symptoms. Adolescents with high levels of cognitive flexibility are better equipped to handle social situations and let go of rigid or negative beliefs.

In terms of indirect effects, the results revealed that cognitive flexibility mediated the relationship between rumination and social anxiety. In other words, reduced flexibility resulting from rumination contributes to higher levels of social anxiety. Similarly, self-differentiation contributed to reduced social anxiety through increased cognitive flexibility.

Overall, the study highlights that strengthening cognitive flexibility can serve as an effective strategy to reduce the negative impacts of rumination and improve emotional regulation in adolescents with lower self-differentiation, ultimately leading to lower social anxiety symptoms.

Ethical Considerations compliance with ethical guidelines

To adhere to ethical principles, the data were collected anonymously, without names or identifying information, to ensure participants' confidentiality. Only the researcher had access to the collected data, and access by others was restricted to guarantee data privacy.

Funding

No funding.

Authors' contributions

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

نقش میانجی انعطاف پذیری شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود با علائم اضطراب اجتماعی در نوجوانان.

نیلوفر دهقانی^۱، پریناز سادات سجادیان^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: دوره نوجوانی با تغییرات عمیق، حساس به اضطراب اجتماعی و پیامدهای بلندمدت در سلامت روان و روابط اجتماعی است. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی انعطاف پذیری شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود با علائم اضطراب اجتماعی در نوجوانان بود.

روش: روش تحقیق، توصیفی-همبستگی از نوع مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه نوجوانان دختر ۱۳ تا ۱۸ ساله استان اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ را در بر می گرفت که از میان آن ها تعداد ۵۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت گردآوری داده ها از پرسشنامه های نشخوار ذهنی، تمایز یافتگی خود، انعطاف پذیری شناختی و اضطراب اجتماعی استفاده شد. داده ها از طریق نرم افزارهای آماری نظیر SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ وارد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است. نشخوار ذهنی به طور منفی ($\beta = -0.160$) و تمایز یافتگی خود به طور مثبت ($\beta = 0.447$)، انعطاف پذیری شناختی را پیش بینی می کنند. همچنین متغیر انعطاف پذیری شناختی به طور منفی و معنادار اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کند ($\beta = -0.302$). نتایج اثرات غیرمستقیم نشان داد که متغیر نشخوار ذهنی از طریق متغیر واسطه ای، اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کند ($\beta = 0.048$, $P < 0.05$) و تمایز یافتگی خود نیز به صورت غیرمستقیم و با میانجی گری انعطاف پذیری شناختی، اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کند ($\beta = -0.135$, $P < 0.05$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود بر علائم اضطراب اجتماعی از طریق انعطاف پذیری شناختی در نوجوانان اثر دارند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

تاریخ داوری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

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



DOI:

10.30495/wej.2021.20612.2126

واژه های کلیدی:

نشخوار ذهنی، تمایز یافتگی خود، انعطاف پذیری شناختی، اضطراب اجتماعی، نوجوانان.

* نویسنده مسئول: پریناز سادات سجادیان

نشانی: گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۰۶۳۴۰

پست الکترونیکی: p.sajadian@iau.ac.ir

مقدمه

دوران نوجوانی را می‌توان حساس‌ترین دوره تحول در زندگی انسان دانست. این دوره با همزمانی تجربه تغییرات عمده در زمینه‌های فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی و همچنین مواجهه با چالش‌هایی نظیر بلوغ، فشارهای اجتماعی و انتظارات آموزشی، پیچیدگی‌های دوران نوجوانی را افزایش می‌دهد (۱). اختلال اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی، نمونه‌ای از اختلالات است که در دوره نوجوانی شیوع بیشتری دارد (۲). پژوهشگران متعددی بر این نکته تأکید داشته‌اند که اضطراب اجتماعی در نوجوانان می‌تواند پیامدهای منفی متعددی از جمله کاهش پذیرش توسط همسالان، تجربه آسیب در روابط با دوستان همجنس و روابط عاطفی، طرد شدن از سوی همسالان، مشکلات تحصیلی، بروز رفتارهای خودآسیب‌رسان، قربانی شدن در برابر قلدری و همچنین ایفای نقش قربانی‌کننده در رفتارهای قلدرمآبانه به همراه داشته باشد (۳).

اضطراب اجتماعی^۱ (SAD) به ترس از قرار گرفتن در معرض افراد ناآشنا یا سانسور شدن توسط دیگران در یک یا چند موقعیت اجتماعی اشاره دارد. افرادی که از این اختلال رنج می‌برند، شدیداً از قضاوت منفی دیگران نگران هستند و با افزایش آسیب‌پذیری‌شان، میزان اضطراب آن‌ها نیز بالاتر می‌رود (۴). اختلال اضطراب اجتماعی که در دوران نوجوانی به عنوان یکی از معضلات بزرگ شناخته می‌شود، با تأثیرگذاری بر رفتارهای فردی و اجتماعی نوجوانان، بر اساس مستندات موجود، موجب بروز میزان قابل توجهی از پریشانی و نگرانی در آن‌ها می‌گردد (۵).

یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اضطراب اجتماعی، نشخوار فکری است (۶، ۷). اختلال اضطراب اجتماعی را می‌توان حالتی ذهنی دانست که به صورت مکرر و نشخوارمانند بروز می‌کند. این نشخوارهای ذهنی که معمولاً به سمت پیش‌داوری‌های منفی سوق داده می‌شوند، تمرکز فرد را بر روی اطلاعات منفی معطوف داشته و در نتیجه باعث فعال‌سازی و تداوم اضطراب در فرد برای مدت طولانی می‌شود (۸). نشخوار ذهنی به فرآیندی اطلاق می‌شود که در آن تفکرات به صورت غیرقابل کنترل و محدود تکرار می‌شوند، اغلب ناشی از نگرانی‌های شخصی است (۶).

تمایز یافتگی خود یکی دیگر از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اضطراب اجتماعی است (۹، ۱۰). این مفهوم اولین بار توسط خلاق‌ترین متفکر حوزه خانواده درمانی موری بوئن^۲ ارائه شده است (۱۱). تمایز خود به این اشاره دارد که چگونه یک فرد در مواجهه با موقعیت‌های مختلف وضعیت «من» خود را حفظ می‌کند. افرادی که خود و باورهایشان را متمایز می‌کنند، تعریف روشنی دارند و می‌توانند راه زندگی خود را انتخاب کنند. بر اساس نظریه بوئن، فردی که به تمایز متوازن خود در خانواده رسیده است، کمترین سطح اضطراب و علائم روانی را تجربه می‌کند. افرادی که از خود متمایز نیستند از نظر عاطفی گوشه‌گیر هستند و قادر به برقراری ارتباط با دیگران در مواقع استرس‌زا نیستند (۱۲).

همچنین در بررسی مطالعات پیشین نشان داده شده است که انعطاف‌پذیری شناختی یک عامل مهم در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی است (۱۳، ۱۴). افزایش سطح انعطاف‌پذیری شناختی با کاهش میزان اضطراب در افراد همراه است (۱۵). انعطاف‌پذیری روانی به افراد امکان می‌دهد تا با وضعیت‌ها و شرایط پیش‌رو به طور مؤثر روبرو شوند، این قابلیت ارزیابی دقیق شرایط را فراهم می‌آورد و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا بر اساس این ارزیابی‌ها، رفتار خود را تعدیل کنند یا حفظ نمایند. در نتیجه، فرد می‌تواند به طور کارآمد در آن شرایط عمل نماید (۱۶).

نشخوار فکری نشانگر ناتوانی در انعطاف‌پذیری شناختی است. وقتی افراد از نظر شناختی انعطاف‌پذیر نباشند، نمی‌توانند توجه خود را به چیزی غیر از آنچه به عنوان یک مشکل می‌بینند، معطوف کنند. اجازه دادن به عواطف و افکاری که در نتیجه رویدادهای منفی رخ می‌دهند، از ذهن فرد عبور کنند و به او این امکان را می‌دهد که آن‌ها را به عنوان افکار زودگذری ببیند که ناشی از یک تجربه منفی است که سلامت روان را با کاهش ناراحتی درونی ناشی از نشخوار فکری و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پذیرش آن حفظ می‌کند (۱۷).

همچنین، افراد با سطح بالایی از تمایز می‌توانند روش‌های جایگزینی برای تفکر ایجاد کنند، حتی اگر احساسات قوی را تجربه کنند. این افراد قادرند جایگزین‌هایی برای تفکر بیابند و واکنش‌های هیجانی خود را کنترل کنند (۱۸). به عبارت دیگر، افزایش سطح تمایز یافتگی خود موجب می‌شود فرد بتواند بهتر تجارب منفی هیجانی خود را مدیریت کند و با حفظ آگاهی متعادل نسبت به افکار و احساساتش، راهبردهایی سازگارانه و انعطاف‌پذیر برگزیند (۱۹).

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت که اضطراب اجتماعی می‌تواند تحت تأثیر نشخوار فکری و تمایز یافتگی خود باشد که به طور مستقیم با آن‌ها در ارتباط است. اما پژوهشی که به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی از طریق این متغیرها با در نظر گرفتن نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در قالب یک مدل پژوهشی پرداخته باشد، وجود ندارد. لذا این پژوهش در راستای رفع این خلاء پژوهشی به این سوال پاسخ می‌دهد که آیا نشخوار فکری و تمایز یافتگی خود می‌توانند اضطراب اجتماعی نوجوانان را با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی پیش‌بینی کنند؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول و دوم (پایه‌های هفتم تا دوازدهم) شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۵۶۰ دانش‌آموز دختر در بازه سنی ۱۳ تا ۱۸ سال از مدارس نواحی ۱، ۳، ۴ و ۵ آموزش و پرورش شهر اصفهان انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل دختر بودن، داشتن سنین بین ۱۳ تا ۱۸ سال، تحصیل در مقطع متوسطه در مدارس عادی دولتی و توانایی خواندن، درک و تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش به زبان فارسی بود. افرادی که پرسشنامه‌ها را به طور کامل تکمیل نکرده بودند یا نوجوانانی که در

² Murray Bowen¹ Social Anxiety Disorder (SAD)

نتیجه ۰/۹۲، برای مؤلفه‌های واکنش هیجانی، جایگاه من، گریز عاطفی و آمیختگی با دیگران، به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۸۱ و ۰/۸۶ ارزیابی کردند و روایی کلی پرسشنامه و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۱ گزارش نمودند (۲۵). در مطالعه‌ای که توسط کرامتی و همکاران انجام شد، روایی صوری، محتوایی و ملاک این پرسشنامه به طور مطلوب مورد بررسی قرار گرفت. همچنین مقدار ضریب آلفای کرونباخ این ابزار برابر با ۰/۷۲ گزارش گردید (۲۶).

۳. پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و واندروال

(۲۰۱۰): پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی^۴ در سال ۲۰۱۰ توسط دنیس و واندروال (۲۷) ساخته شده، یک مقیاس خودگزارشی ۲۰ سوالی می‌باشد. این مقیاس براساس طیف ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. سوالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱ و ۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. جمع نمرات تمام سوالات، نمره کل آزمون انعطاف‌پذیری شناختی را به دست می‌دهد. دامنه نمرات در این ابزار بین ۲۰ تا ۱۴۰ می‌باشد. در پژوهش شاره و همکاران سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه جایگزین‌ها، کنترل، و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی بدست آمده است (۲۸). در پژوهش دنیس و واندروال روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) معادل ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بوده است. محققان در این مطالعه، پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، درک کنترل‌پذیری و درک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با استفاده از روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ اندازه‌گیری کرده‌اند (۲۹). تحلیل عاملی تأییدی برازش داده‌های گردآوری شده با عامل‌های شناسایی شده را تأیید کرد (۳۰). در پژوهشی که در ایران توسط شاره و همکارانش انجام شد، ضریب بازآزمایی کلی مقیاس ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ گزارش شده است (۲۸).

۴. پرسشنامه اضطراب اجتماعی لاجرسا (۱۹۹۹): پرسشنامه

اضطراب اجتماعی^۵ توسط لاجرسا (۳۱) در سال ۱۹۹۹ تهیه و تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۱۸ گویه است که به بررسی سه مؤلفه ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و ناراحتی در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی می‌پردازد. مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از ۱ کاملاً شبیه من تا ۵ کاملاً متفاوت از من) می‌باشد. نمرات خرده مقیاس‌ها به یکدیگر وابسته هستند و دارای نمره کل می‌باشند. روایی محتوایی با استفاده از شاخص CVI و نظر ۶ متخصص بررسی شد و مقدار CVI بالای ۰/۸۰ به دست آمد. در مطالعات مختلف، میزان پایایی این مقیاس با استفاده از روش بازآزمایی، در بازه‌ای بین ۰/۵۴ تا ۰/۷۵ برای دوره زمانی هشت هفته (۳۲) و بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۵ برای دوره شش ماهه (۳۱) گزارش شده است. در این تحقیق، نتایج به دست آمده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و ناراحتی

طول انجام مطالعه از ادامه همکاری منصرف شدند یا مشارکت لازم را نداشتند، از فرایند پژوهش کنار گذاشته شدند. در این پژوهش، برای تعیین حجم نمونه در مدل‌سازی معادلات ساختاری از قواعد تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. به طور کلی، در مدل‌سازی معادلات ساختاری، بر اساس این فرمول و در منابع مختلف، تعیین حجم نمونه ممکن است برای هر متغیر اندازه‌گیری شده، بین ۵ تا ۱۵ مشاهده متغیر باشد: $5Q < n < 15Q$. تعداد سوالات پرسشنامه و n حجم نمونه است. با توجه به این که تعداد گویه‌های پرسشنامه ۱۰۶ مورد است، حجم نمونه مورد نیاز، ۵۳۰ نفر برآورد شد.

برای تحلیل داده‌های مطالعه، از رویکردهای آماری توصیفی و استنباطی بهره گرفته شد. در ابتدا، داده‌ها از طریق نرم‌افزارهای آماری نظیر SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ وارد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه نشخوار ذهنی نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱):

پرسشنامه نشخوار ذهنی^۱ در سال ۱۹۹۱ توسط نولن هوکسما و مارو (۲۰) ساخته شد. این مقیاس ۲۲ سؤال و سه خرده مقیاس بروز دادن، در فکر فرو رفتن و افسردگی را شامل می‌شود. امتیازدهی به این پرسشنامه بین یک (هرگز) تا چهار (همیشه) تعریف شده است. نمره کل نشخوار ذهنی از طریق جمع ماده‌ها محاسبه می‌شود. در تحقیق هوکسما و مارو، ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۲ اعلام شده است. روایی سازه این پرسشنامه با تحلیل عاملی تأییدی بررسی شد و شاخص‌های برازش (CFI=۰/۹۲، RMSEA=۰/۰۵)، برازش مناسب ساختار سه عاملی را نشان داد (۲۱، ۲۲). باقری‌نژاد و همکاران نیز این مقیاس را به زبان فارسی برگردانده‌اند و ضریب آلفای کرونباخ آن در ایران به عنوان معیاری برای سنجش پایایی درونی، ۰/۸۸ گزارش شده است (۲۳).

۲. پرسشنامه تمایزیافتگی خود اسکورن و فریدلندر

(۱۹۸۹): پرسشنامه تمایزیافتگی خود^۲ توسط اسکورن و فریدلندر (۲۴) در سال ۱۹۸۹ ساخته و در سال ۲۰۰۳ فرم نهایی آن توسط جکسوندر بر طبق نظریه بوئن تدوین شد. این ابزار ۴۶ گویه و ۴ مؤلفه واکنش هیجانی، گسلس عاطفی، جایگاه من و هم‌آمیختگی با دیگران را شامل می‌شود. نمره‌گذاری این پرسشنامه در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از ابتدا در مورد من صحیح نیست (۱) تا کاملاً در مورد من صحیح است (۶)، می‌باشد. دامنه نمرات این مقیاس از ۴۶ تا ۲۷۶ می‌باشد. نمره‌گذاری سوالات ۱، ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۵، ۲۷، ۳۱، ۳۷، ۴۱ و ۴۳ به صورت مثبت و سایر سوالات به صورت معکوس می‌باشد. اسکورن و اسمیت^۳ در مطالعه‌ای که بر ۲۲۵ فرد بالغ معمولی (بیش از ۲۵ سال) انجام دادند، به تأیید روایی سازه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی پرداختند. آن‌ها همچنین پایایی داخلی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تمایزیافتگی خود با

^۴ Cognitive Flexibility Inventory (CFI)

^۵ Social Anxiety Scale for Children and Adolescents (SAS-CA)

^۱ Ruminative Response Scale (RRS)

^۲ Differentiation of Self Inventory (DSI)

^۳ Skowron & Schmitt

جدول ۱- میانگین سنی مشارکت کنندگان

متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
سن	۱۳	۱۸	۱۵/۴۵	۱/۴۳۶

طبق نتایج جدول ۱ شرکت کنندگان در این مطالعه در دامنه سنی ۱۳ الی ۱۸ سال با میانگین ۱۵/۴۵ و انحراف معیار ۱/۴۳۶ قرار داشتند.

جدول ۲- پراکندگی مشارکت کنندگان از نظر سطح

تحصیلات		فرآوانی	درصد
متوسطه اول		۲۰۱	۳۷/۹
متوسطه دوم		۳۲۹	۶۲/۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد ۲۰۱ نفر (۳۷/۹ درصد) متوسطه اول و ۳۲۹ نفر (۶۲/۱ درصد) متوسطه دوم بودند.

برای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. سپس، به منظور آزمون فرضیه اصلی و فرضیه‌های فرعی از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. جدول ۳ نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳- نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱. اضطراب اجتماعی	-										
۲. بروز دادن	۰/۲۶ **	-									
۳. در فکر فرو رفتن	۰/۱۲ **	۰/۳۰ **	-								
۴. افسردگی	۰/۲۰ **	۰/۴۹ **	۰/۲۷ **	-							
۵. واکنش‌پذیری عاطفی	-۰/۳۴ **	-۰/۱۶ **	-۰/۱۵ **	-۰/۱۲ **	-						
۶. جایگاه من	-۰/۲۰ **	-۰/۰۸ *	-۰/۱۳ **	-۰/۱۰ *	۰/۶۵ **	-					
۷. گریز عاطفی	-۰/۳۳ **	-۰/۱۷ **	-۰/۱۵ **	-۰/۱۳ **	۰/۶۰ **	۰/۵۶ **	-				
۸. هم‌آمیختگی با دیگران	-۰/۳۴ **	-۰/۱۶ **	-۰/۱۲ **	-۰/۱۳ **	۰/۷۲ **	۰/۶۰ **	۰/۵۶ **	-			
۹. جایگزین‌ها	-۰/۲۹ **	-۰/۰۹ *	-۰/۰۹ *	-۰/۱۳ **	۰/۲۴ **	۰/۱۶ **	۰/۲۹ **	۰/۲۹ **	-		

در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی، به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۴ و ۰/۸۴ محاسبه شد. این ابزار توسط استوار و رضویه در سال ۱۳۹۲ در ایران بررسی و خصوصیات روان‌سنجی آن شناسایی شد. علاوه بر این، این دو پژوهشگر روایی محتوایی این پرسشنامه را به میزان ۰/۸۶ تعیین کردند (۳۳).

نتایج

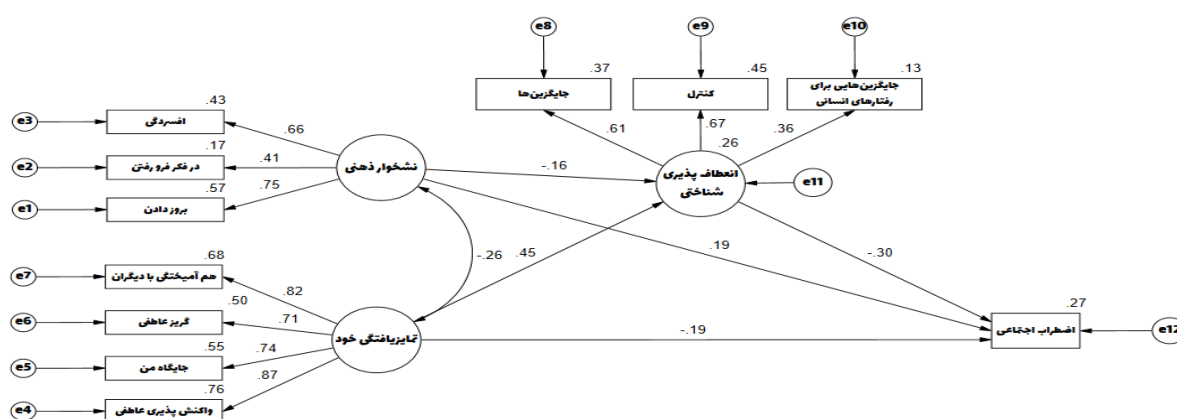
در این بخش، ابتدا اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش مورد بررسی قرار گرفت تا ویژگی‌های شرکت‌کنندگان به‌طور جامع معرفی شود. پس از آن، شاخص‌های توصیفی مرتبط با متغیرهای پژوهش ارائه شد. در مرحله بعد، نتایج تحلیل‌های استنباطی جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش گزارش شده است.

در جدول ۱، اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به ۵۳۰ نفر از مشارکت‌کنندگان، بر اساس سن و مقطع تحصیلی ارائه و توصیف شده است.

۱۰. کنترل	۰/۲۸	۰/۱۲	۰/۱۳	۰/۱۰	۰/۲۷	۰/۱۵	۰/۲۷	۰/۳۲	۰/۴۰	-
	۷**	۰**	۷**	۶*	۶**	۲**	۶**	۱**	۷**	
۱۱. جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی	۰/۱۶	۰/۱۰	۰/۰۹	۰/۱۲	۰/۰۸	۰/۰۸	۰/۱۶	۰/۱۵	۰/۲۰	-
	۳**	۰*	۴*	۰**	۹*	۶*	۸**	۷**	۰**	۴**

منفی معنادار دارد ($P < 0.05$). برای آزمون مدل ساختاری پژوهش، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری همراه با تحلیل بوت‌استرپ استفاده شد. نتایج حاصل از این تحلیل در ادامه گزارش شده است. در شکل ۱، مدل معادلات ساختاری در حالت استاندارد ارائه داده شده است.

نتایج همبستگی نشان داد که اضطراب اجتماعی با نشخوار ذهنی شامل (بروز دادن، در فکر فرو رفتن و افسردگی) رابطه مثبت و معنادار ($P < 0.05$) و با تمایز یافتگی خود شامل (واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گزیر عاطفی، هم‌آمیختگی با دیگران)، و انعطاف‌پذیری شناختی شامل (جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی) رابطه



شکل ۱- مدل پژوهش در حالت استاندارد

اجتماعی در نوجوانان را پیش‌بینی کرد. در ادامه شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی در جدول ۴ ارائه شده است.

بر اساس شکل ۱ مدل معادلات ساختاری نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی میانجی در رابطه نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود با اضطراب اجتماعی در ۵۳۰ نمونه در مجموع ۲۷ درصد از واریانس اضطراب

جدول ۴- شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی

شاخص برازندگی	دامنه قابل پذیرش	مقدار	نتیجه
χ^2/df	کمتر از ۳	۱/۸۴۷	مطلوب
شاخص توکر - لوییس (TLI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۷۱	مطلوب
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۸۰	مطلوب
شاخص برازندگی فزاینده (IFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۸۰	مطلوب
شاخص برازش هنجار شده (NFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۵۷	مطلوب
شاخص تناسب نسبی (RFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۳۹	مطلوب
شاخص نیکویی برازش (GFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۷۷	مطلوب
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۶۲	مطلوب
ریشه دوم برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	کمتر از ۰/۰۸	۰/۰۴۰	مطلوب

نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است. بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش تایید می‌شود. در جدول ۶ اثرات مستقیم متغیرها نشان داده شده است.

بر اساس نتایج جدول ۵ نشان داده شده است که شاخص‌های حاصل از مدل معادلات ساختاری از برازش مطلوب برخوردار است ($\chi^2/df = 1/847$, $NFI = 0/957$, $IFI = 0/980$, $CFI = 0/980$, $AGFI = 0/962$, $GFI = 0/977$, $TLI = 0/971$, $RMSEA = 0/040$). بنابراین نتایج

جدول ۵- بررسی اثرات مستقیم متغیرها در مدل پژوهش

مسیر	مقدار t (C.R.)	ضریب مسیر	خطا استاندارد	حد پایین	حد بالا	مقدار P
نشخوار ذهنی ← انعطاف‌پذیری شناختی	-۲/۳۳۲	-۰/۱۶۰	۰/۰۷۱	-۰/۳۰۵	-۰/۰۲۴	۰/۰۲۷
تمایز یافتگی خود ← انعطاف‌پذیری شناختی	۶/۴۹۸	۰/۴۴۷	۰/۰۶۰	۰/۳۳۳	۰/۵۵۸	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی ← علائم اضطراب اجتماعی	-۴/۴۹۲	-۰/۳۰۲	۰/۰۷۲	-۰/۴۳۹	-۰/۱۵۶	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد نشخوار ذهنی با ضریب مسیر ($\beta = 0/160$) بر انعطاف‌پذیری شناختی اثر مستقیم منفی و معنادار و تمایز یافتگی خود با ضریب مسیر ($\beta = 0/447$) بر انعطاف‌پذیری شناختی اثر مستقیم مثبت و معنادار دارد. همچنین، نتایج جدول نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری

جدول ۶- اثرات میانجی مدل معادلات ساختاری

مسیر	ضریب مسیر	خطا استاندارد	حد پایین	حد بالا	مقدار P
نشخوار ذهنی ← انعطاف‌پذیری شناختی ← علائم اضطراب اجتماعی	۰/۰۴۸	۰/۰۲۴	۰/۰۰۹	۰/۱۰۷	۰/۰۲۰
تمایز یافتگی خود ← انعطاف‌پذیری شناختی ← علائم اضطراب اجتماعی	-۰/۱۳۵	۰/۰۳۹	-۰/۲۲۳	-۰/۰۶۷	۰/۰۰۱

همچنین، در تبیین این یافته می‌توان به نظریه درجاماندگی شناختی اشاره کرد که بیان می‌دارد افراد با نشخوار ذهنی، به دلیل محدودیت در ظرفیت بازسازی شناختی، درگیر افکاری می‌شوند که کارکردی ندارند و اغلب نمی‌توانند تمرکز خود را از موضوعات منفی به فعالیت‌های خوشایند یا سازنده تغییر دهند. در نتیجه، این افراد انعطاف‌پذیری لازم برای ترک الگوهای فکری منفی و اتخاذ نگرش‌های جدید را ندارند. این ناکارآمدی، آن‌ها را در معرض آسیب‌های روانی بیشتری مانند اضطراب، افسردگی و استرس قرار می‌دهد (۳۶). بنابراین، می‌توان گفت نشخوار ذهنی با تضعیف کارکردهای اجرایی و کاهش ظرفیت ذهن برای بازسازی شناختی، به‌طور مستقیم منجر به کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود.

یافته دیگر این بود که تمایز یافتگی خود به‌طور مثبت بر انعطاف‌پذیری شناختی اثر مستقیم معنی‌دار دارد. در تبیین نظری این یافته می‌توان به مدل‌های خانواده‌درمانی مبتنی بر نظریه بوئن اشاره کرد که تمایز یافتگی خود را به‌عنوان توانایی تفکیک کارکردهای هیجانی و شناختی تعریف می‌کند. بر این اساس، افراد متمایز می‌توانند افکار خود را از احساسات جدا کرده، هیجانات منفی را مهار نموده و تصمیماتی آگاهانه و منطقی بگیرند. این ظرفیت منجر به افزایش انعطاف‌پذیری در تفسیر شرایط، انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و سازگاری شناختی می‌شود (۳۴). تمایز یافتگی خود به فرد این امکان را می‌دهد که به وضوح میان دیدگاه‌های خود و دیگران تمایز قائل شود. این قابلیت سبب می‌شود فرد شناخت عمیق‌تری نسبت به خود و اطرافیانش پیدا کند و بتواند روابطی سالم‌تر برقرار نماید. همچنین، تمایز یافتگی خود موجب می‌شود فرد بتواند هیجاناتش را به شیوه‌ای مؤثر مدیریت کند. این ویژگی به او کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های پراسترس،

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری شناختی با ضریب مسیر ($\beta = 0/048$) در رابطه بین نشخوار ذهنی و علائم اضطراب اجتماعی در نوجوانان نقش میانجی دارد ($P < 0/05$). همچنین، نتایج نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری شناختی با ضریب مسیر ($\beta = -0/135$) در رابطه بین تمایز یافتگی خود و علائم اضطراب اجتماعی در نوجوانان نیز نقش میانجی دارد ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود با علائم اضطراب اجتماعی در نوجوانان انجام شد. در تبیین اثر منفی و مستقیم نشخوار ذهنی بر انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان گفت با افزایش نشخوار ذهنی، واقعیت فرد به این افکار تبدیل می‌شود و بنابراین، آگاهی آن‌ها از محیطشان به تدریج کاهش می‌یابد (۳۴). دانش‌آموزانی که دچار نشخوار ذهنی هستند، هنگام مواجهه با مشکلات تمایل دارند واکنش‌های ناکارآمد یا حتی خطرناکی از خود نشان دهند و همچنین رضایت کمتری از راه‌حل‌هایی که اجرا می‌کنند ابراز می‌نمایند. افرادی که نشخوار ذهنی را تجربه می‌کنند، معمولاً پس از مدتی با احساس استرس و ناامیدی روبرو می‌شوند و ممکن است به‌طور مداوم درگیر افکار منفی باشند. انعطاف‌پذیری شناختی در این زمینه باعث می‌شود دانش‌آموزان بتوانند خود را با شرایط نو و موقعیت‌های چالش‌برانگیز تطبیق دهند. به همین دلیل، میزان نشخوار ذهنی آن‌ها کاهش یافته یا در صورت بروز نشخوار ذهنی، افکاری را مرور می‌کنند که منجر به نتایج مثبت شود، نه اینکه صرفاً افکار بیهوده و تکراری را دنبال کنند (۳۵).

اطراف را افزایش می‌دهد. همچنین، با افزایش سطح اضطراب اجتماعی، افراد در مدیریت هیجانات خود با دشواری بیشتری روبرو شده و میزان سازگاری و انعطاف‌پذیری روانشناختی آن‌ها کاهش می‌یابد که این امر منجر به تجربه رنج و فشار روانی بیشتر خواهد شد (۴۳).

از دیگر نتایج این پژوهش این بود که انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین نشخوار ذهنی و علائم اضطراب اجتماعی در نوجوانان نقش میانجی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانش‌آموزانی که دچار نشخوار ذهنی هستند، تمایل زیادی به تمرکز بر موضوعات اضطراب‌آور و نگرانی‌ها دارند. این افراد اغلب با افکار مزاحم و ناخوشایندی روبرو می‌شوند که تلاش می‌کنند از طریق آن‌ها از نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود رهایی یابند. اشتغال ذهنی مداوم با مسائل اضطراب‌آور سبب می‌شود بخش قابل توجهی از انرژی آن‌ها تحلیل رود و توانایی لازم برای سازگاری با شرایط و موقعیت‌های جدید را از دست بدهند؛ به همین علت، انعطاف‌پذیری این دانش‌آموزان کاهش می‌یابد. انعطاف‌پذیری شناختی یکی از کارکردهای عالی ذهنی به شمار می‌رود که در دوره کودکی توسعه یافته و شکل می‌گیرد. این ویژگی، نوعی توانایی عمومی محسوب می‌شود که فرد را قادر می‌سازد تا راهبردهای پردازش ذهنی خود را به‌روز کند و در مواجهه با شرایط تازه و پیش‌بینی‌نشده، به طور مؤثری سازگار شود (۴۵).

افراد که سطوح بالایی از انعطاف‌پذیری شناختی دارند، احتمال بیشتری دارد که در پاسخ به مواجهه با تجربیات دشوار زندگی، واکنش سازگارانهای نشان دهند، وظایف پیچیده را دنبال و تکمیل کنند، خلاق باشند و مشکلات را به طور مؤثر حل کنند (۴۴). بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی در دانش‌آموزان سبب می‌شود تا آن‌ها بتوانند خود را با شرایط جدید و موقعیت‌های گوناگون سازگار کنند و میزان ناسازگاری‌های خود را کاهش دهند. به این ترتیب، قادر خواهند بود نشخوار ذهنی بی‌فایده را در خود کم کنند و در نتیجه، اضطراب اجتماعی در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند (۴۵).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین تمایز یافتگی خود با علائم اضطراب اجتماعی در نوجوانان نقش میانجی دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد افرادی که از سطح پایینی از تمایز خود برخوردارند، معمولاً انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی کمتری دارند و وابستگی عاطفی بیشتری به اطرافیان خود نشان می‌دهند. این افراد در مواجهه با تعارض‌های درونی یا فشارهای اجتماعی، به‌راحتی دچار اختلال در عملکرد می‌شوند و فرایند بهبودی در آن‌ها دشوارتر است. تمایز پایین از خود، اغلب منجر به شکل‌گیری یک خود کاذب می‌شود؛ بدین معنا که فرد برای جلب تأیید دیگران یا پرهیز از طرد شدن، از خود واقعی فاصله گرفته و انرژی روانی خود را صرف خواسته‌ها و انتظارات بیرونی می‌کند. چنین افرادی معمولاً فاقد چارچوب ذهنی منعطف برای حل مسائل هستند و بیشتر تحت سلطه هیجانات و افکار ناکارآمد عمل می‌کنند (۴۶).

در مقابل، تمایز یافتگی بالا با تقویت مرزهای درونی، استقلال هیجانی و ثبات درونی، به فرد این امکان را می‌دهد که در شرایط پراسترس اجتماعی، بتواند هیجانات را تنظیم کرده و بدون فرورفتن در الگوهای فکری ناسازگار، روش‌های جایگزین تفکر را به کار گیرد. به عبارت

مقاومت بیشتری نشان دهد و سازگاری مطلوبی داشته باشد. افزون بر این، تمایز یافتگی خود باعث می‌شود فرد توانایی انتقاد سازنده از خود را پیدا کند، که این امر زمینه یادگیری از اشتباهات و رشد فردی را فراهم می‌آورد. به طور کلی، می‌توان اظهار داشت که تمایز یافتگی خود موجب افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، هیجانی و اجتماعی فرد می‌شود (۴۷). افرادی که سطح بالایی از تمایز یافتگی دارند، بهتر می‌توانند از درگیر شدن در احساسات منفی محیط اطراف خود پرهیز کنند. بنابراین، با دوری از هیجانات منفی و بهره‌مندی از احساسات مثبت، ظرفیت گسترده‌تری برای تفکر و عملکرد آنی به دست می‌آورند (۴۸) و هر اندازه سطح خودتمایز یافتگی در فرد بالاتر باشد، توانایی او در ایجاد تعادل میان واکنش‌های هیجانی و عقلانی در موقعیت‌های نو و هنگام تعامل با افراد جدید افزایش می‌یابد (۴۹).

یافته دیگر نشان داد انعطاف‌پذیری شناختی بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم منفی و معنادار دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد سطوح بالاتر انعطاف‌پذیری با کاهش اضطراب همراه است و داشتن این ویژگی می‌تواند به کاهش هیجانات منفی کمک کند. بنابراین افرادی که مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند، به دلیل ضعف در انعطاف‌پذیری شناختی، هنگام مواجهه با موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده از گزینه‌های موجود آگاهی کافی ندارند و در تمایل و توانایی سازگاری با این چالش‌ها دچار مشکل می‌شوند (۴۰). ادامه‌دار بودن اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است به دلیل عدم توانایی در سازگاری یا واکنش انعطاف‌پذیر نسبت به موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده باشد. در این راستا، باورهای سخت‌گیرانه درباره روابط اجتماعی حاکی از آن است که این الگوی شناختی می‌تواند در بروز علائم اضطراب اجتماعی تأثیرگذار باشد (۴۱).

انعطاف‌پذیری شناختی ممکن است یک مکانیسم اساسی در مشکلات روانشناختی باشد و اساس علائمی را تشکیل دهد که همراه با اضطراب اجتماعی ظاهر می‌شوند. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی بالا، ترس‌هایی در مورد عملکرد در محیط‌های اجتماعی و انتظارات شکست دارند. این افراد همچنین ممکن است فکر کنند که قادر به کنار آمدن با هر موقعیتی که در محیط‌های اجتماعی با آن مواجه می‌شوند، نخواهند بود. این افکار ناکارآمد باعث می‌شود که فرد محیط خود را خطرناک درک کند و این وضعیت باعث اضطراب اجتماعی آن‌ها می‌شود. تصور می‌شود که سطح اضطراب اجتماعی افرادی که دارای انعطاف‌پذیری شناختی پایین هستند، ممکن است افزایش یابد، زیرا به دلیل توانایی ضعیف‌ترشان در توجه به افکار جایگزین و تغییر افکارشان از طریق تجزیه و تحلیل آن‌ها، توانایی کمتری برای مقابله با این افکار ناکارآمد دارند (۴۲).

به عبارت دیگر، انعطاف‌پذیری روانشناختی به عنوان یک چارچوب مفهومی، به افراد کمک می‌کند تا با واقعیت‌های هیجانی هر لحظه سازگار شوند و با شناخت مکانیزم‌های دفاعی که در بلندمدت می‌توانند زمینه‌ساز اختلالات اضطرابی شوند، از بروز این مشکلات پیشگیری نمایند. یافته‌های مطالعات بیانگر آن است که ارتقاء انعطاف‌پذیری روانشناختی، فرد را از چرخه اجتناب تجربی خارج کرده و توانایی مواجهه و برقراری ارتباط با رویدادهای غیرقابل کنترل و پراسترس محیط

هدف افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، به نوجوانان کمک کند تا در مواجهه با افکار منفی و نشخوار ذهنی، مهارت‌های تنظیم شناختی مؤثرتری به کار گیرند. از جمله این مداخلات می‌توان به آموزش راهبردهای بازسازی شناختی، ذهن‌آگاهی و حل مسئله اشاره کرد. اجرای چنین برنامه‌هایی می‌تواند به کاهش نشخوار ذهنی، تقویت تمایز یافتگی خود، و در نهایت کاهش علائم اضطراب اجتماعی در نوجوانان منجر شود. همچنین، استفاده از این آموزش‌ها در قالب کارگاه‌های گروهی در مدارس می‌تواند با ایجاد محیطی حمایتی، مشارکت فعال نوجوانان را نیز افزایش دهد.

ملاحظات اخلاقی پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این پژوهش با رعایت کامل اصول اخلاقی و حرفه‌ای انجام شده و با کد اخلاق IR.IAU.NAJAFABAD.REC.1404.027 مورد تأیید قرار گرفته است. به منظور رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، داده‌های مورد نیاز از طریق پرسشنامه‌هایی که فاقد نام و هرگونه نشانه شناسایی بودند، جمع‌آوری شد تا محرمانگی پاسخ‌های شرکت‌کنندگان حفظ شود. همچنین، دسترسی به اطلاعات گردآوری شده صرفاً محدود به پژوهشگر بوده و برای جلوگیری از افشای اطلاعات، سایر افراد امکان دسترسی به این داده‌ها را نداشتند تا محرمانگی اطلاعات تضمین گردد.

حامی مالی

هزینه تحقیق حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

تعارض منافع

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

References

1. Zhou J, Wang L, Zhu D, Gong X. Social Anxiety and Peer Victimization and Aggression: Examining Reciprocal Trait-State Effects among Early Adolescents. *J Youth Adolesc.* 2024;53(3):701–17.
2. Tassin C, Reynaert C, Jacques D, Zdanowicz N. Anxiety Disorders in Adolescence. *Psychiatr Danub.* 2014;26(1):27–30.
3. Yousefi S, Shooa Kazemi M, Dabiri S. The Relationship Between Social

دیگر، افراد با سطح بالای تمایز یافتگی، از انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری برخوردارند و در نتیجه، توانایی بیشتری در بازسازی شناختی، تمرکز بر اطلاعات مثبت، و کاهش حساسیت به ارزیابی‌های منفی دیگران دارند. این ویژگی‌ها مستقیماً به کاهش علائم اضطراب اجتماعی کمک می‌کنند (۱۸، ۴۶). بنابراین، افرادی با تمایز یافتگی بالا، به دلیل خودآگاهی و استقلال عاطفی بیشتر، انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری دارند. این افراد می‌توانند در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی استرس‌زا (مانند ترس از قضاوت یا طرد شدن)، از راهبردهای شناختی مؤثرتری مانند بازسازی شناختی یا تغییر تمرکز استفاده کنند. این انعطاف‌پذیری به آن‌ها کمک می‌کند تا اضطراب اجتماعی کاهش یابد. به طور کلی یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که تقویت انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مؤثر، اثرات منفی نشخوار ذهنی را کاهش داده و با بهبود توانایی‌های تنظیم عاطفی در افراد با تمایز یافتگی خود پایین، به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند.

پیشنهادهای

قابلیت تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌ها از جمله پسران، کودکان، بزرگسالان یا افراد با پیشینه‌های فرهنگی مختلف محدود است. پژوهش‌های آینده می‌توانند با انتخاب نمونه‌هایی متنوع‌تر از لحاظ سن، جنسیت و زمینه‌های جغرافیایی و فرهنگی انجام شوند تا امکان تعمیم نتایج به گروه‌های مختلف افزایش یابد. در این پژوهش صرفاً از ابزارهای خودگزارشی استفاده شد پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی از روش‌های ترکیبی، مانند مشاهده رفتار در موقعیت‌های اجتماعی، ابزارهای عصب‌روانشناختی مثل تصویربرداری مغزی یا از روش‌های چندمنبعی مانند دریافت گزارش از معلمان و والدین و به‌کارگیری ارزیابی‌های عینی و مصاحبه‌های بالینی برای شناسایی علائم اضطراب اجتماعی استفاده کنند تا نتایج دقیق‌تری به دست آید. با توجه به نتایج پژوهش، توصیه می‌شود برنامه‌های مداخله‌ای و آموزشی در مدارس و مراکز مشاوره نوجوانان طراحی و اجرا شوند که با

Competence and Social Anxiety in Adolescents: Modelling the Mediating Role of Emotion Regulation. *Applied Psychology.* 2024;18(4):147–69. [persian]

4. Astaneh R, Mirzaian B, Hasanzadeh 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):50–9. [persian]

5. Chiu K, Clark DM, Leigh E. Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2021;279:650–61.
6. Aghabalazadeh L, Matlabi M. The Role of Rumination and Perfectionism in Explaining of Social Anxiety Disorder Among Students of Urmia Azad University in Academic Year 2018-2019. *Nursing And Midwifery Journal.* 2019;17(1):11–20. [persian]
7. Motevalizadeh Bafghi SS, Pakmehr H. Prediction of Social Anxiety of School Teachers for Special Needs Based on Rumination and Maladaptive Schemas. *Research and Innovation in Primary Education.* 2024;6(1):111–24. [persian]
8. Beigi Harchegani N, Sharifi T, Nikkhah M, Ahmadi R. The Effectiveness of Neurofeedback Therapy on Social Anxiety and Rumination in People with Social Anxiety. *RJMS.* 2023;30(1):138–50. [persian]
9. Bakhshaei M, Azadi M. The Mediating Role of Parent-Child Conflict in The Relationship Between Self-Differentiation and Social Anxiety. *AFTJ.* 2020;1(2):86–104. [persian]
10. Zoghi L, Torabian B, Ajilchi B. The Relationship between Differentiation of Self and Social Anxiety with the Mediating Role of Mindfulness in Obese Women. *Iranian Journal of Health Psychology.* 2019;2(1):115–24.
11. Bowen M. The use of family theory in clinical practice. *Compr Psychiatry.* 1966;7(5):345–74.
12. Güven M. An analysis of the vocational education undergraduate students' levels of assertiveness and problem-solving skills. *Procedia Soc Behav Sci.* 2010;2(2):2064–70.
13. Maarefvand A, Shafiabady A. The Role of Emotional Regulation, Self-Belief, and Psychological Flexibility in Predicting Social Anxiety and Depression Among Female High School Students ; The Mediating Role of Social Functioning. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal.* 2021;9(11):2021. [persian]
14. Liu X, Qian W, Liang P, Xie T, Wang J. The Relationship Between Peer Victimization and Social Anxiety Among Adolescents: A Moderated Mediation Model With Cognitive Flexibility and Affect Intensity. *Psychol Health Med.* 2022;27(3):663–75.
15. Sabri Nazarzadeh R, Fazeli M, Meamarbashi Aval M, Maddah Shourch R. Effectiveness of Cognitive-Behavior Therapy on Cognitive Flexibility in Perfectionist. *Psychology.* 2015;6(14):1780–5.
16. Yu L, Norton S, McCracken LM. Change in “Self-As-Context” (“Perspective-Taking”) Occurs in Acceptance and Commitment Therapy for People With Chronic Pain and Is Associated With Improved Functioning. *J Pain.* 2017;18(6):664–72.
17. Tekin OE. The Mediating Role of Cognitive Defusion in The Relationship Between Rumination and Psychological Flexibility (Acceptance) of University Students. *International Journal of Eurasian Education and Culture.* 2022;7(18):1581–627.

18. Er Y, Deniz E. The Mediating Role of Self-Compassion and Cognitive Flexibility in The Relationship Between Differentiation of Self and Subjective Well-Being. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2022;51(3):1642–80.
19. Salehi H, Hosseini S, Yazdi SM. The Relationship Between Successful Marriage and Self-Differentiation with the Mediating Role of Emotional Cognitive Regulation among Married Men and Women in the City. *Journal of Woman and Family Studies*. 2022;9(4):63–78. [persian]
20. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *J Pers Soc Psychol*. 1991;61(1):115–21.
21. Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognit Ther Res*. 2003;27(3):247–59.
22. Tanhaye Reshvanloo F, Torkamani M, Mirshahi S, Hajibakloo N, Kareshki H. Validity and Reliability Assessment of the Persian Version of the Co-Rumination Questionnaire. *J Clin Psychol*. 2021;13(1):79–87. [persian]
23. Bagherinezhad M, Salehi Fadardi J, Tabatabayi SM. The Relationship Between Rumination and Depression in A Sample of Iranian Student. *Foundations of Education*. 2010;11(1):21–38. [persian]
24. Skowron EA, Friedlander ML. The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *J Couns Psychol*. 1998;45(3):235–46.
25. Skowron EA, Schmitt TA. Assessing Interpersonal Fusion: Reliability and Validity of a New DSI Fusion With Others Subscale. *J Marital Fam Ther*. 2003;29(2):209–22.
26. Keramati R, Shoa Kazemi M, Hoseynian S. The Effectiveness of Group Training In Transactional Analysis on the Differentiation of Self of the School Counselors. *Journal of Career and Organization Consulting*. 2012;4(11):33–47. [persian]
27. Dennis JP, Vander Wal JS. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognit Ther Res*. 2010;34(3):241–53.
28. Shareh H, Farmani A, Soltani E. Investigating the Reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) Among Iranian University Students. *Practice in Clinical Psychology*. 2014;2(1):43–50.
29. Martin MM, Rubin RB. A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychol Rep*. 1995;76(2):623–6.
30. Kohandani M, Abolmaali Alhosseini K. Factor Structure and Psychometric Properties of Persian Version of Cognitive Flexibility of Dennis, Vander Wal and Jillon. *Psychological Models and Methods*. 2018;8(29):53–70. [persian]
31. La Greca A. The Social Anxiety Scales for Children and Adolescents. *Behav Ther (N Y N Y)*. 1999;22(7):133–6.

32. La Greca AM, Lopez N. Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *J Abnorm Child Psychol*. 1998;26(2):83–94.
33. Ostovar S, Razavie A. The Study of Psychometric Properties of Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) for Use in Iran. *Psychological Models and Methods*. 2013;3(12):69–78. [persian]
34. Yaşar S, Aydoğdu F. The Mediating Role of Psychological Flexibility in The Relationship Between Rumination and Solution-Focused Thinking in Female Teachers. *Humanistic Perspective*. 2022;4(1).
35. Mohammdd Tahgian S. The Role of Perfectionism and Rumination on Student's Test Anxiety: The Mediating Role of Cognitive Flexibility. *strategic research in education and training*. 2024;1(16):591–611. [persian]
36. Davis RN, Nolen-Hoeksema S. Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators. *Cognit Ther Res*. 2000;24(6):699–711.
37. Hatami Nezhad SZ, Akbarzade M. Predicting Nurses' Perceived Stress Based on Self-Differentiation By Explaining the Process Through Task Intolerance and Psychological Flexibility. *Recent advances in psychology*. 2024;7(72):160–77. [persian]
38. Hoseinzadeh S, Monirpour N, Zargham Hajebi M. Structural Model of Predicting Marital Commitment Based on its Differentiation with the Mediating Role of Cognitive Flexibility. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2021;10(6):53–62. [persian]
39. Zandgandomani Y, Rezaei M. The Effect of Psychological Maltreatment and Self-Differentiation on Social Anxiety with the Mediating Role of Psychological Flexibility. *Psychological Dynamics in Mood Disorders*. 2025;4(1):70–89. [persian]
40. Kebritchi A, Abolghasemi S, Shahriari Ahmadi M. Investigating the Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Cognitive Flexibility and Distress Tolerance in Married Women with Social Anxiety Disorder. *Psychological Sciences*. 2024;143(23):2672–83. [persian]
41. Sepahvand T, Moradi F. The Comparison of Emotion Regulation and Cognitive Flexibility in Nonclinical Samples of Adolescents with Symptoms of Generalized Anxiety Disorder and Social Anxiety Disorder. *Clinical Psychology: Research and Practice Innovations*". 2019;10(4):23–34. [persian]
42. Tolan ÖÇ, KARA BC. The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social anxiety and general self-efficacy. *E-Int J Educ Res*. 2023;14(1):229–44.
43. Deak GO. The development of cognitive flexibility and language abilities. *Adv Child Dev Behav*. 2003;31:273–328.
44. Greene TC. Pathways to Coping With Extreme Events: A Study of the Relation Between Cognitive Flexibility and Four

Types of Rumination. Master's Thesis.
2020;

45.Bowen M. Family therapy in clinical
practice. Jason Aronson; 1993.

46.Peleg O. Social Anxiety and
Differentiation of Self: A Comparison of
Jewish and Arab college students. Pers
Individ Dif. 2014;68:221-8.