



Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Training and Emotion Regulation Training on Social Anxiety in Students

Shadi Zamanpour¹, Abolfazl Bakhshipour^{2*}, Zahra Khoshnevisan³

1- PhD Student of Counseling, Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Psychology, Khorasan Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

Corresponding author: Abolfazl Bakhshipour; Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.

E-mail: bakhshipur@bojnourdiau.ac.ir

Received: 2025/07/8

Accepted: 2025/08/12

Abstract

Introduction: Social anxiety has adverse effects on students' psychological and academic performance; given the importance of this issue, the present study was conducted to compare the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training on social anxiety in students.

Methods: This study was a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and control group, including a two-month follow-up period. The statistical population of this study included all students of the Islamic Azad University, Mashhad Branch, in the academic year 2023-2024. A total of 45 students were selected using the convenience sampling method and were randomly assigned to three groups: experimental group 1 (15 participants), experimental group 2 (15 participants), and a control group (15 participants). Data collection was conducted using the Social Anxiety Scale (SAS, Jarabak, 1996). After administering the pre-test in person, the intervention groups underwent training, followed by a post-test for both groups and a follow-up test after two months. Mindfulness training was based on Kabat-Zinn's (2003) model, while emotion regulation training was based on Gross's (2002) model, both conducted in eight group sessions for the intervention groups. Data analysis was performed in SPSS-24 software using repeated measures analysis of variance.

Results: The findings showed that there was a significant difference between the three groups in the social anxiety variable ($F=29.65$, $P=0.01$); in fact, there was a significant difference between the control group and the intervention groups ($P<0.05$). However, the results of the Bonferroni test showed that there was no significant difference between the two intervention groups of mindfulness training and emotion regulation. ($P<0.05$); in fact, both interventions led to a similar reduction in social anxiety in students.

Conclusions: In summary, it can be concluded that mindfulness training and emotion regulation training both reduced social anxiety in students in the same way.

Keywords: Social Anxiety, Emotion Regulation Training, Mindfulness Training.

How to cite this article: Shadi Zamanpour, Abolfazl Bakhshipour, Zahra Khoshnevisan, Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Training and Emotion Regulation Training on Social Anxiety in Students, Iranian Journal of Nursing Research (IJNR). 2025. P: 52- 62 (in Persian).

Published by Iranian Nursing Association.

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).





مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی دانشجویان

سادى زمانپور^۱، ابوالفضل بخشى پور^{۲*}، زهرا خوشنویسان^۳

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

۳- استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی خراسان، مشهد، ایران.

نویسنده مسئول: ابوالفضل بخشى پور: گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.
ایمیل: bakhshipur@bojnourdiau.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۴/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۵/۲۱

چکیده

مقدمه: اضطراب اجتماعی اثرات نامطلوبی بر عملکرد روانشناختی و تحصیلی دانشجویان دارد؛ با توجه به اهمیت این موضوع پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی در دانشجویان انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. ۴۵ نفر با روش نمونه گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب و در سه گروه آزمون ۱ (۱۵ نفر)، آزمون ۲ (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. جهت جمع آوری داده ها از مقیاس اضطراب اجتماعی (SAS، جرابک، ۱۹۹۶) استفاده شد. پس از اجرای حضوری پیش آزمون، اعضای گروه های مداخله تحت آموزش قرار گرفتند و سپس از هر دو گروه پس آزمون و پس از گذشت دو ماه مجدداً آزمون پیگیری اجرا شد. آموزش ذهن آگاهی بر اساس مدل کابات دین (۲۰۰۳) و آموزش تنظیم هیجان بر اساس گراس (۲۰۰۲) طی ۸ جلسه برای گروه های مداخله به صورت گروهی اجرا شد. تحلیل داده ها در نرم افزار SPSS-24 به روش تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر انجام شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد که بین سه گروه در متغیر اضطراب اجتماعی ($F=29/65$, $P=0/01$) تفاوت معنادار وجود داشت؛ در واقع بین گروه کنترل و گروه های مداخله تفاوت معناداری وجود داشت ($P<0/05$). اما نتایج آزمون بن فرونی نشان داد که بین دو گروه مداخله آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود نداشت ($P>0/05$)؛ در واقع هر دو مداخله به میزان مشابه منجر به کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان شدند.

نتیجه گیری: در مجموع می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی و آموزش تنظیم هیجان هر دو به صورت یکسان موجب کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان شدند.

کلیدواژه ها: اضطراب اجتماعی، آموزش تنظیم هیجان، آموزش ذهن آگاهی.

مقدمه

کلاسی، شرکت در پروژه های گروهی یا حتی حضور در دانشگاه می شود. این اجتناب می تواند منجر به حضور کمتر برای مشارکت تحصیلی می شود که برای موفقیت در محیط های آموزشی بسیار مهم است (۱). علاوه بر این، حالت مداوم اضطراب می تواند مانع از توانایی آن ها برای تمرکز بر یادگیری شود و منجر به نتایج تحصیلی

اضطراب اجتماعی می تواند به طور قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی و بهزیستی دانشجویان تأثیر بگذارد. دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی اغلب ترس شدید از ارزیابی منفی را تجربه می کنند که منجر به اجتناب از موقعیت های اجتماعی مانند شرکت در بحث های

ضعیف‌تر و افزایش احساس تنهایی و انزوا شود (۲). علاوه بر این، اضطراب اجتماعی می‌تواند به کاهش سلامت روان منجر شود، زیرا دانشجویان ممکن است با احساس بی‌کفایتی و ترس از قضاوت دست و پنجه نرم کنند، که می‌تواند چرخه اجتناب و پریشانی را تداوم بخشد (۳). مداخلات روانشناختی موثر می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا اضطراب خود را مدیریت کنند و مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشند و در نهایت عملکرد تحصیلی و اجتماعی آن‌ها را افزایش دهند (۴).

اضطراب اجتماعی که به عنوان اختلال اضطراب اجتماعی یا فوبیای اجتماعی نیز شناخته می‌شود، با ترس شدید و مداوم از موقعیت‌های اجتماعی مشخص می‌شود که در آن افراد ممکن است توسط دیگران مورد بررسی یا قضاوت قرار گیرند. این اضطراب شدید می‌تواند منجر به افزایش شرم، خجالت و اجتناب از تعاملات روزمره مانند صحبت کردن در جمع، شرکت در اجتماعات یا حتی درگیر شدن در گفتگوهای معمولی شود (۵). ترس از ارزیابی منفی می‌تواند فعالیت‌های روزانه، روابط و عملکرد تحصیلی یا کاری را مختل کند و آن را برای بسیاری از کسانی که آن را تجربه می‌کنند، تبدیل به یک وضعیت ناتوان‌کننده کند (۶).

بررسی مطالعات دلالت بر این دارند که ذهن آگاهی نقش مهمی در مدیریت اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند و به افراد کمک می‌کند تمرکز خود را از افکار خودانتقادی به لحظه حال تغییر دهند (۷-۸). این عمل افراد را تشویق می‌کند تا افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا افکار مضطرب را به‌عنوان رویدادهای ذهنی صرف بشناسند تا بازتاب واقعیت (۹). با پرورش آگاهی غیر قضاوتی، ذهن آگاهی می‌تواند شدت ترس مرضی مرتبط با موقعیت‌های اجتماعی را کاهش دهد و چرخه‌های اجتناب و تفکر منفی را قطع کند (۱). تکنیک‌هایی مانند «آموزش کنجکاوی» که شامل درگیر شدن فعالانه با محیط و مکالمات به جای درگیر شدن با شک و تردید به خود است، می‌تواند به ویژه در کاهش علائم اضطراب اجتماعی مؤثر باشد (۱۰). علاوه بر این، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش سطح اضطراب و بهبود تعاملات اجتماعی نویدبخش بوده و آن‌ها را به ابزاری ارزشمند برای کسانی که با اضطراب اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند تبدیل کرده است (۱۱). آموزش ذهن آگاهی یک رویکرد درمانی است که بر پرورش آگاهی و

توجه به لحظه حال به شیوه‌ای بدون قضاوت متمرکز است. این به ویژه برای افرادی که اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند مفید است، زیرا به آن‌ها کمک می‌کند تا افکار و احساسات ناراحت‌کننده مرتبط با تعاملات اجتماعی را مدیریت کنند (۱۲). ذهن آگاهی افراد را تشویق می‌کند تا به تجربیات، افکار و احساسات فعلی خود توجه کنند بدون اینکه سعی کنند آن‌ها را سرکوب یا کنترل کنند. این تمرین به کاهش شدت اضطراب کمک می‌کند و به افراد اجازه می‌دهد تا افکار خود را به عنوان رویدادهای ذهنی موقتی به جای حقایق مطلق مشاهده کنند (۱۳).

همچنین مطالعات نشان داده است که تنظیم هیجان با تأثیرگذاری بر نحوه مدیریت واکنش‌های عاطفی افراد به موقعیت‌های اجتماعی، نقش مهمی در اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند (۱۴-۱۵). افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی اغلب با راهبردهای تنظیم هیجانی ناسازگار، مانند سرکوب عاطفی و اجتناب دست و پنجه نرم می‌کنند، که می‌تواند احساسات اضطراب را تشدید کند و منجر به افزایش اجتناب از تعاملات اجتماعی شود (۱۶). به عنوان مثال، افراد با اضطراب اجتماعی ممکن است بر احساسات منفی بدن تمرکز کنند یا نشانه‌های اجتماعی را به گونه‌ای تفسیر کنند که اضطراب آن‌ها را تشدید کند، به جای استفاده از استراتژی‌های انطباقی مانند ارزیابی مجدد شناختی برای چارچوب دهی مثبت افکار خود (۱۷). این اتکا به تنظیم هیجانی ناکارآمد می‌تواند منجر به چرخه‌ای از تشدید اضطراب و اجتناب شود و عملکرد اجتماعی و کیفیت زندگی را بیشتر مختل کند (۱۴). همچنین درمان‌های مرجع، مانند درمان شناختی رفتاری، اغلب از تکنیک‌های تنظیم هیجان برای کمک به افراد برای ایجاد راه‌های سالم‌تر برای مقابله با احساسات خود و کاهش علائم اضطراب اجتماعی استفاده می‌کنند (۱۸).

آموزش تنظیم هیجان یک رویکرد درمانی است که به افراد کمک می‌کند تا راهبردهای سالم‌تری برای مدیریت احساسات خود، به ویژه در زمینه اضطراب اجتماعی ایجاد کنند. این مداخله بر آموزش تکنیک‌های تنظیم هیجان انطباقی مانند ارزیابی مجدد شناختی تمرکز دارد که شامل قالب بندی مجدد افکار منفی در مورد موقعیت‌های اجتماعی به دیدگاه‌های مثبت یا واقعی‌تر است. هدف آموزش تنظیم هیجان، با افزایش توانایی افراد برای تشخیص و اصلاح پاسخ‌های هیجانی، کاهش اتکا

توان آزمون ۰/۸۵ برابر ۱۵ نفر برای هر گروه برآورد شد که از بین افراد دارای ملاک های ورود به پژوهش (اعلام آمادگی برای شرکت در پژوهش، تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی با استفاده از مصاحبه بالینی، عدم سابقه بیماری جسمی و روانی و عدم سابقه مصرف مواد مخدر یا الکل)، ۴۵ نفر با روش نمونه گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب و در سه گروه آزمون ۱ (۱۵ نفر)، آزمون ۲ (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. معیارهای خروج هم عبارتند از: شرکت در درمان های گروهی دیگر به صورت همزمان؛ غیبت بیش از دو جلسه در حین مداخلات و عدم تمایل به ادامه شرکت در جلسات درمانی بود. پژوهش حاضر با اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد و موافقت اصولی از مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد انجام شد. در این پژوهش با پخش فراخوان شرکت در طرح پژوهشی در مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد آغاز شد. پس از مراجعه افراد داوطلب، غربالگری بر اساس ملاک های ورود با بهره گیری از یک مصاحبه ساختارمند انجام شد و در نهایت ۴۵ دانشجوی که واجد شرایط بودند به روش دردسترس انتخاب شدند؛ سپس شرکت کنندگان به صورت تصادفی ساده در سه گروه آزمون ۱ (۱۵ نفر)، آزمون ۲ (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند و هر سه گروه مقیاس اضطراب اجتماعی را پاسخ دادند. ساختار جلسات درمان آموزش ذهن آگاهی بر اساس مفاهیم و طرح درمانی Kabat-Zinn (۲۵) طراحی گردیده است؛ این برنامه در ایران توسط باباخانی (۲۶) اجرا شده است. شرح مختصر محتوای جلسات درمانی نیز در جدول ۱ ارائه شده است. برنامه درمانی شامل ۸ جلسه ۸۰ دقیقه ای بود که به صورت گروهی هر هفته یک جلسه در طول دو ماه برگزار شد. ساختار جلسات آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل Gross در سال ۲۰۰۲ تنظیم شده است (۲۷)، این برنامه قبلاً در پژوهش عبداللهی بقرآبادی و حیدری راد در سال ۱۴۰۳ اجرا شده است (۲۸)؛ این مداخله در ۸ جلسه (یکبار در هفته به مدت ۸۰ دقیقه) ارائه شد؛ خلاصه جلسات در جدول ۲ ارائه شده است؛ اما در مقابل گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. جلسات درمانی دو گروه مداخله توسط دو متخصص با مدرک دکتری تخصصی روانشناسی در مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در روزهای متفاوت اجرا

به راهبردهای ناسازگار مانند سرکوب هیجانی و اجتناب است که معمولاً با اختلال اضطراب اجتماعی مرتبط هستند (۱۹). این آموزش اغلب شامل تمرین های عملی و تمرین های خودآگاهی هیجانی است که شرکت کنندگان را تشویق می کند تا با احساسات خود به شیوه ای منعطف تر درگیر شوند و در نهایت انعطاف پذیری عاطفی بیشتر و بهبود عملکرد اجتماعی را تقویت کنند (۲۰). تحقیقات نشان داده است که گنجاندن آموزش تنظیم هیجان در روان درمانی، مانند درمان شناختی رفتاری می تواند به طور قابل توجهی نتایج درمان را برای افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی افزایش دهد (۱۸). انجام این پژوهش به چند دلیل حائز اهمیت است. اولاً، اضطراب اجتماعی یک موضوع رایج در بین دانشجویان به ویژه در دوره های حساس رشد است و می تواند به طور قابل توجهی عملکرد تحصیلی و تعاملات اجتماعی آن ها را مختل کند (۲۱). با مقایسه مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش تنظیم هیجان، پژوهشگران و متخصصان بالینی می توانند تشخیص دهند که کدام رویکرد در کاهش علائم اضطراب اجتماعی مؤثرتر است و در نتیجه پیشنهادی مبتنی بر شواهد را برای مریبان و متخصصان سلامت روان ارائه می کند. علاوه بر این، درک مکانیسم های متمایزی که از طریق آن این مداخلات عمل می کنند، می تواند شیوه های درمانی را بهبود بخشد و امکان مداخلات متناسب با نیازهای خاص دانشجویان را فراهم کند. این تحقیق همچنین می تواند با روشن کردن نقش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان در بهزیستی هیجانی به حوزه وسیع تری از سلامت روان کمک کند، در نهایت باعث تقویت تاب آوری و بهبود کیفیت زندگی برای دانشجویانی شود که با اضطراب اجتماعی مواجه هستند (۲۲). با توجه به اهمیت این موضوع مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی در دانشجویان انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. حجم نمونه با استفاده از جدول کوهن با اندازه اثر ۰/۵ و

شد. پس از پایان جلسات هر سه گروه آزمون و کنترل مجدد به پرسشنامه مذکور در مدت زمان ۲۰ دقیقه پاسخ دادند و پس از گذشت دو ماه مجدداً آزمون پیگیری اجرا شد. برای توصیف و تحلیل داده ها از شاخص های میانگین، انحراف معیار و از تحلیل تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برای آزمون فرض های آماری استفاده شد. تحلیل داده ها در نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. ملاحظات اخلاقی هم در تمام مراحل پژوهش در نظر گرفته شد. به تمامی افراد نمونه اطمینان داده شد که اسم آن ها در هیچ قسمتی از پژوهش ذکر نخواهد شد و تنها از نتایج داده ها استفاده می شود. به منظور انجام پژوهش، یک جلسه توجیهی برگزار و فرم رضایت نامه و پرسشنامه حاوی اطلاعات جمعیت شناختی بین شرکت کنندگان توزیع شد. با هدف ناشناس بودن و برای اینکه حریم خصوصی شرکت کنندگان تضمین شود، برای هر شرکت کننده کد متناسب اختصاص داده شد. همچنین پیشنهاد این پژوهش با شناسه IR.IAU.BOJNOURD.REC.1404.001 در کمیته ملی اخلاق شعبه دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد به ثبت رسیده است. جهت جمع آوری داده ها از فرم اطلاعات جمعیت شناختی به منظور ثبت سن، جنسیت، تحصیلات و وضعیت تاهل استفاده شد. همچنین از مقیاس اضطراب

اجتماعی (Social Anxiety Scale; SAS) استفاده شد؛ این مقیاس با ۲۵ سوال توسط Jarabak و همکاران (۱۹۹۶) طراحی و اعتباریابی شده است؛ این مقیاس دارای ۵ زیرمقیاس ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی منفی، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی و ترس از آشکار شدن علائم اضطراب است. نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای از تقریباً هیچ وقت (نمره ۱) الی تقریباً همیشه (نمره ۵) نمره گذاری می شود و دامنه نمرات در این مقیاس بین ۲۵ الی ۱۲۵ است و نمرات بالاتر نشان دهنده اضطراب اجتماعی بیشتر است؛ روایی این پرسشنامه به روش تحلیل عاملی اکتشافی با ۵ عامل ۶۷ درصد محاسبه شد و پایایی به روش همسانی درونی ۰/۷۲ آلفای کرونباخ گزارش شد (۲۳). در نمونه ایرانی روایی به روش همگرا با مقیاس هراس اجتماعی ۰/۵۷ محاسبه شد و پایایی به روش همسانی درونی ۰/۷۶ آلفای کرونباخ محاسبه شد (۲۴). در پژوهش حاضر پایایی به روش همسانی درونی ۰/۷۱ آلفای کرونباخ محاسبه شد.

برنامه آموزش ذهن آگاهی Kabat-Zinn در سال ۲۰۰۳ تدوین شده است (۲۵)، همچنین این مداخله در ایران توسط باباخانی در سال ۱۳۹۸ اجرا شده است (۲۶)؛ این مداخله در ۸ جلسه (یکبار در هفته به مدت ۸۰ دقیقه) ارائه شد.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش ذهن آگاهی

جلسات	محتوای جلسات
اول	معرفی اعضا، بیان اهداف و تعدیل انتظارات، بیان توضیحات درباره استرس و سطح سرمی کورتیزول خون، سرسختی روانشناختی، استرس ادراک شده و خودکارآمدی تحصیلی و رابطه این ها با هم، خوردن چند عدد کشمش به صورت ذهن آگاهانه و دادن پسخوراند و معرفی سیستم هدایت خودکار، انجام مدیتیشن اسکن بدن و صحبت در رابطه با آن، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه ای، ارائه تمرین خانگی، توزیع سیدی مراقبه و جزوه ها.
دوم	انجام تمرینات کششی یوگا، بحث در مورد تجربه تمرینات خانگی و راه های رفع موانع، مراقبه اسکن بدن و صحبت در مورد تجربه مراقبه، توزیع جزوه ها.
سوم	انجام یوگای به هشیار، انجام نشست هشیارانه، بحث در مورد تجربه نشست هشیارانه، تمرین دیدن یا شنیدن هشیارانه، انجام پیاده روی ذهن آگاهانه هدایت شده، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه ای، توزیع جزوات و سیدی.
چهارم	تمرین یوگای به هشیار، نشست هشیارانه با آگاهی از هیجانات و افکار، بحث در رابطه با نگرش ذهن آگاهانه، توزیع جزوه ها.
پنجم	انجام مدیتیشن اسکن بدن، بررسی آگاهی از وقایع ناخوشایند و هیجانات، افکار و حس های بدنی همراه با آن، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه ای، توزیع جزوه ها.
ششم	انجام نشست هشیارانه، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و هیجانات، افکار و حس های بدنی همراه با آن، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه ای، توزیع جزوه ها.
هفتم	تمرین یوگای به هشیار، انجام مراقبه کوهستان، تکرار تمرینات جلسات قبل، توزیع جزوه ها.
هشتم	تمرین واریس بدن، بازنگری برنامه، بحث در مورد برنامه ها و جمع بندی کل برنامه.

سال ۱۴۰۳ اجرا شده است (۲۸)؛ این مداخله در ۸ جلسه (یکبار در هفته به مدت ۸۰ دقیقه) ارائه شد.

ساختار جلسات آموزش تنظیم هیجان بر اساس بر اساس مدل Gross در سال ۲۰۰۲ تنظیم شده است (۲۷)، این برنامه قبلاً در پژوهش عبداللهی بقرآبادی و حیدری راد در

شادی زمانپور و همکاران

جدول ۲: محتوای جلسات آموزش تنظیم هیجان

جلسات	محتوای جلسات
اول	۱- آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا، ۲- بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، ۳- بیان منطق و مراحل مداخله، و ۴- بیان چارچوب قواعد شرکت در گروه.
دوم	انتخاب موقعیت، هدف: ارائه آموزش هیجانی؛ دستور جلسه: شناخت هیجان و موقعیت های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و دراز مدت هیجان ها.
سوم	انتخاب موقعیت، هدف: ارزیابی میزان آسپیدیری و مهارتهای هیجانی اعضا، دستور جلسه: راجع به عملکرد هیجان ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجانها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تاثیرگذاری روی آنها و همچنین سازماندهی و بر انگیزاندن رفتار انسان بین اعضا گفتگویی صورت گرفتند و مثال هایی از تجربه های واقعی آنها مطرح شد.
چهارم	اصلاح موقعیت، هدف: ایجاد تغییر در موقعیت بر انگیزان دهی هیجان؛ دستور جلسه: الف) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب (ب) آموزش راهبرد حل مساله و ج) آموزش مهارت های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض).
پنجم	گسترش توجه، هدف: تغییر توجه؛ دستور جلسه: ۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی و ۲) آموزش توجه.
ششم	ارزیابی شناختی، هدف: تغییر ارزیابی های شناختی؛ دستور جلسه: ۱) شناسایی ارزیابی های غلط و اثرات آنها روی حالت های هیجانی ۲) آموزش راهبرد باز ارزیابی
هفتم	تعدیل پاسخ هدف: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، دستور جلسه: ۱) شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، ۲) مواجهه، ۳) آموزش ابراز هیجان، ۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده های محیطی، ۵) آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس
هشتم	ارزیابی و کاربرد هدف: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد؛ دستور جلسه: ۱) ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی، ۲) کاربرد مهارتهای آموخته شده در محیط های طبیعی خارج از جلسه و ۳) بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

یافته ها

در گروه آموزش ذهن آگاهی ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) در مقطع کارشناسی، ۹ نفر (۶۰ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) در مقطع دکتری تخصصی بودند. در گروه آموزش تنظیم هیجان ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) در مقطع کارشناسی، ۹ نفر (۶۰ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) در مقطع دکتری تخصصی بودند. از نظر وضعیت تاهل در گروه کنترل ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) مجرد و ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) متاهل بودند. در گروه آموزش ذهن آگاهی ۶ نفر (۴۰ درصد) مجرد و ۹ نفر (۶۰ درصد) متاهل بودند. در گروه آموزش تنظیم هیجان ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) مجرد و ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) متاهل بودند. در جدول ۳ شاخص های گرایش مرکزی متغیر اضطراب اجتماعی و نرمال بودن توزیع داده ها ارائه شده است.

در این پژوهش ۴۵ نفر در سه گروه ۱۵ نفری مشارکت داشتند، میانگین و انحراف معیار سنی گروه آموزش ذهن آگاهی (۲۳/۱۵±۱/۹۴)، آموزش تنظیم هیجان (۲۲/۶۷±۲/۱۱) و کنترل (۲۳/۰±۲/۲۲) بر حسب سال همگون بود ($P=0/56$). از نظر جنسیت در گروه کنترل ۹ نفر (۶۰ درصد) زن و ۶ نفر (۴۰ درصد) مرد بودند، در گروه آموزش ذهن آگاهی ۸ نفر (۵۳/۳۰ درصد) زن و ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) مرد بودند. در گروه آموزش تنظیم هیجان ۶ نفر (۴۰ درصد) زن و ۹ نفر (۶۰ درصد) زن بودند. از نظر تحصیلات در گروه کنترل ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) در مقطع کارشناسی، ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) کارشناسی ارشد و ۳ نفر (۲۰ درصد) دکتری تخصصی بودند.

جدول ۳: شاخص های توصیفی متغیر اضطراب اجتماعی به تفکیک گروه ها

متغیرها	مراحل سنجش	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	شاپیرو ویلک
آماره	معناداری				
اضطراب اجتماعی	پیش آزمون	کنترل	۸۹/۰۳	۱۰/۵۷	۰/۰۹
		آموزش ذهن آگاهی	۹۰/۰۷	۹/۱۸	۰/۴۸
		آموزش تنظیم هیجان	۹۱/۴۲	۸/۱۲	۰/۹۷
	پس آزمون	کنترل	۸۷/۴۴	۸/۴۷	۰/۳۳
		آموزش ذهن آگاهی	۷۰/۸۳	۶/۷۷	۰/۰۵
		آموزش تنظیم هیجان	۷۴/۹۷	۶/۲۸	۰/۹۷
پیگیری		کنترل	۹۱/۳۶	۱۰/۴۷	۰/۲۶
		آموزش ذهن آگاهی	۷۰/۷۸	۸/۲۳	۰/۴۶
		آموزش تنظیم هیجان	۷۰/۱۲	۹/۶۳	۰/۳۹

می باشد؛ همچنین نتایج آزمون ام باکس نشان داد که ماتریس کوواریانس ها در حالت چندمتغیره برقرار است ($P>0/05$). نتایج آزمون کرویت موچلی با حضور گروه کنترل نشان داد که مقادیر متغیر اضطراب اجتماعی ($W=0/98, P=0/77$) معنادار نمی باشد، بر این اساس گزارش شاخص F در آزمون تحلیل واریانس نیاز به اصلاح ندارد. با توجه به برقراری پیش فرض های آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر، جهت آزمون مقایسه اثربخشی مداخله ها در مراحل سنجش و مقایسه آن ها از این آزمون استفاده شده است. در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر مختلط (میکس آنوا) ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برای متغیر اضطراب اجتماعی

اثر	آزمون ها	ارزش	مقدار F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری	ضریب اتا	توان آماری
گروه	اثر پیلاپی	۰/۵۹	۳۰/۱۷	۲	۴۱	۰/۰۱	۰/۶۰	۱
	لامبدای ویلکز	۰/۴۱	۳۰/۱۷	۲	۴۱	۰/۰۱	۰/۶۰	۱
	اثر هتلینگ	۱/۴۷	۳۰/۱۷	۲	۴۱	۰/۰۱	۰/۶۰	۱
	بزرگترین ریشه روی	۱/۴۷	۳۰/۱۷	۲	۴۱	۰/۰۱	۰/۶۰	۱

در میانگین متغیر مورد بررسی در مراحل ارزیابی مشاهده شده و میزان تغییرات مربوط به متغیر طی مراحل ارزیابی در سه گروه مورد مطالعه متفاوت بوده است، اما دقیق مشخص نیست که در کدام یک از گروه ها این چنین بوده است، برای بررسی دقیق روند تغییرات در ادامه، نتایج تک متغیره در متن میکس آنوا ارائه خواهد شد.

در جدول فوق نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر مختلط (میکس آنوا) ارائه شده است؛ نتایج ارزیابی درون گروهی نشان می دهد نشان داد که بین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در ترکیب گروه ها و متغیر وابسته به طور همزمان ($F=30/17, P=0/01$)، اثر پیلاپی ($=0/59$) تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارتی یافته های فوق حاکی از آن است که روند تغییر معناداری

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری های مکرر در متن میکس آنوا برای اضطراب اجتماعی در سه مرحله اندازه گیری

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
اضطراب اجتماعی	زمان	۴۵۰۶/۷۲	۲	۲۲۵۳/۳۶	۲۸/۶۲	۰/۰۱	۰/۴۱	۱
	زمان*گروه	۲۶۸۳/۱۸	۴	۶۷۰/۷۹	۸/۶۲	۰/۰۱	۰/۲۹	۱
	خطا	۶۶۱۳/۲۳	۸۴	۷۸/۷۲				
	بین گروهی	۳۹۹۱/۸۳	۲	۱۹۹۵/۹۱	۲۹/۶۵	۰/۰۱	۰/۵۸	۱

روند تغییرات در گروه ها در ادامه نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی به تفکیک گروه ها در جدول ۴ ارائه شده است.

نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر نشان داد که بین گروه ها در متغیر اضطراب اجتماعی ($P=0/01$)، $F=29/65, \eta^2=0/58$ تفاوت معنادار وجود دارد. جهت بررسی

شادی زمانپور و همکاران

جدول ۶: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی برای مقایسه تغییرات درون گروهی و بین گروهی متغیر اضطراب اجتماعی

مراحل سنجش		آموزش ذهن آگاهی		آموزش تنظیم هیجان		گروه کنترل	
اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری
پیش آزمون	پس آزمون	۱۸/۲۰	۰/۰۱	۱۶/۴۴	۰/۰۱	۱/۵۸	۱/۰۰
پیش آزمون	پیگیری	۱۸/۲۸	۰/۰۱	۲۱/۳۰	۰/۰۱	۲/۳۳	۱/۰۰
پس آزمون	پیگیری	۰/۰۴	۱/۰۰	۴/۸۵	۰/۴۵	۳/۹۱	۱/۰۰
مقایسه گروهی		ذهن آگاهی * کنترل		تنظیم هیجان * کنترل		ذهن آگاهی * تنظیم هیجان	
		اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری
		۱۲/۰۸	۰/۰۱	۱۲/۴۱	۰/۰۱	۰/۳۳	۱/۰۰

نسبت به این تجربیات می شود. این عمل به افراد اجازه می دهد تا افکار مضطرب خود را بدون غرق شدن یا واکنش نشان دادن مشاهده کنند و به آن ها کمک می کند تا از خودگویی منفی و ترس از قضاوت رها شوند (۲۹). با پرورش شفقت به خود و پذیرش، ذهن آگاهی احساس آرامش و اعتماد به نفس را در موقعیت های اجتماعی ارتقا می دهد و افراد را قادر می سازد تا به طور واقعی تر و با کاهش ترس از ارزیابی منفی با دیگران درگیر شوند (۳۰). علاوه بر این، ذهن آگاهی می تواند تنظیم هیجانی و انعطاف پذیری را بهبود بخشد و شدت اضطراب اجتماعی را کاهش دهد (۳۱).

یافته دوم نشان داد که آموزش تنظیم هیجان به طور معنادار باعث کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان شد؛ این یافته با پژوهش های Kivity & Huppert (۱۴)، Dadfarnia و همکاران (۱۵)، Bahri و همکاران (۱۶) و Goldin و همکاران (۱۸) همسو است. در تبیین این یافته می توان بیان نمود که آموزش تنظیم هیجان با تجهیز افراد به مهارت هایی برای مدیریت موثر پاسخ های عاطفی خود به موقعیت های اضطراب آور، اضطراب اجتماعی را کاهش می دهد. این مداخله راهبردهایی مانند ارزیابی مجدد شناختی را آموزش می دهد که شامل قالب بندی مجدد افکار منفی در مورد تعاملات اجتماعی و تکنیک های ذهن آگاهی است که آگاهی و پذیرش احساسات را بدون قضاوت افزایش می دهد (۱۴). افراد با بهبود توانایی خود در شناسایی، درک و تعدیل واکنش های عاطفی خود، می توانند از شدت اضطراب خود بکاهند و رفتارهای اجتنابی را کاهش دهند. در نتیجه، احساس قدرت بیشتری برای درگیر شدن در موقعیت های اجتماعی می کنند که منجر به افزایش اعتماد به نفس و احساس کنترل بیشتر می شود و در نهایت اضطراب اجتماعی را به مرور زمان کاهش می دهد (۱۵).

نتایج آزمون بن فرونی نشان می دهد که در گروه آموزش ذهن آگاهی تغییرات بین پیش آزمون و پس آزمون ($MD=18/20$, $P=0/01$) و پیش آزمون و پیگیری ($MD=18/28$, $P=0/01$) در متغیر اضطراب اجتماعی تفاوت وجود دارد؛ همچنین نتایج نشان داد در گروه آموزش تنظیم هیجان بین پیش آزمون و پس آزمون ($MD=16/44$, $P=0/01$) و پیش آزمون و پیگیری ($MD=21/30$, $P=0/01$) در متغیر اضطراب اجتماعی تفاوت وجود دارد. اما در گروه های آموزشی بین پیش آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد که نشان دهنده ثبات تغییرات در متغیر وابسته در هر دو گروه مداخله است. نتایج حاصل در مراحل سنجش گروه کنترل نشان داد که بین مراحل سنجش تفاوت معناداری وجود ندارد. نتایج آزمون بن فرونی جهت مقایسه بین گروهی نشان داد که بین گروه های مداخله ($MD=0/33$, $P=1/00$) تفاوت معناداری وجود ندارد؛ در واقع هر دو مداخله به میزان مشابه منجر به کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان شده اند؛ همچنین نتایج نشان داد که تغییرات دو گروه آموزشی نسبت به گروه کنترل معنادار بود ($P<0/05$).

بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی در دانشجویان انجام شد. یافته اول نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به طور معنادار باعث کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان شد؛ این یافته با پژوهش های Jiang و همکاران (۱)، Prieto- و همکاران (۸)، Fidalgo & Calvete و همکاران (۱۱) و Zainal و همکاران (۱۲) همسو است. در تبیین این یافته می توان بیان نمود که آموزش ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد از افکار و احساسات خود در لحظه حال، اضطراب اجتماعی را کاهش می دهد، که باعث ایجاد نگرش غیر قضاوتی

اضطراب اجتماعی در بین دانشجویان بودند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که هر یک از این رویکردها می‌تواند در کمک به دانشجویان برای مدیریت اضطراب اجتماعی سودمند باشد و انعطاف‌پذیری در انتخاب‌های مداخله بر اساس ترجیحات و نیازهای فردی فراهم کند. تحقیقات آتی می‌تواند اثرات بلندمدت این روش‌ها و تأثیر آن‌ها بر جمعیت‌های مختلف را بررسی کند. نمونه‌گیری در دسترس مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر است که تعمیم‌دهی نتایج را محدود می‌سازد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از طرح کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل شده استفاده شود. در زمینه کاربردی اجرای آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان جهت کاهش اضطراب اجتماعی برای دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی پیشنهاد می‌شود.

سیاسگزاری

از کلیه افرادی که در این پژوهش شامل تیم پژوهش و اساتید ارجمند که با ما همکاری کردند و همچنین مشارکت کنندگان که وقت خود را در اختیار این پژوهش قرار دادند، قدردانی و تشکر می‌شود.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌نمایند که هیچ گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود نداشته است.

References

- Jiang X, Zhang A, Zhang Q. The effects of mindfulness-based intervention on social anxiety, mindfulness, intolerance of uncertainty and emotion dysregulation—a serial multiple mediating structural equation model. *Current Psychology*. 2025;1-4. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07362-5>
- Xing W, Wang X, Feng T, Xie J, Liu C, Wang X, Wang H, Ren L, Liu X. Network analysis of the association between social anxiety and problematic smartphone use in college students. *Frontiers in Psychiatry*. 2025;16:1508756. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1508756>
- Archbell KA, Coplan RJ. Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education.

یافته سوم نشان داد که بین دو مداخله آموزش ذهن آگاهی و آموزش تنظیم هیجان تفاوت معناداری مشاهده نشد؛ در واقع هر دو درمان به صورت مشابه موجب کاهش اضطراب اجتماعی شدند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان اثرات مشابهی در کاهش اضطراب اجتماعی دارند زیرا هر دو رویکرد آگاهی افراد را از افکار و احساسات خود افزایش می‌دهند و حس کنترل بیشتری را بر پاسخ‌های عاطفی خود تقویت می‌کنند (۲۹). ذهن آگاهی افراد را تشویق می‌کند تا اضطراب خود را بدون قضاوت مشاهده کنند، پذیرش را تقویت می‌کند و تمایل به واکنش تکانشی به احساسات منفی را کاهش می‌دهد (۱۱). به طور مشابه، تکنیک‌های تنظیم هیجان، مانند ارزیابی مجدد شناختی، به افراد کمک می‌کند تا افکار مضطرب را دوباره چارچوب‌بندی کنند و تجربه هیجانی خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنند. این شیوه‌ها با هم، یک ذهنیت غیر واکنشی و سازگار را پرورش می‌دهند که ترس از ارزیابی منفی را کاهش می‌دهد و تعاملات اجتماعی سالم‌تری را ترویج می‌کند و در نهایت منجر به کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود (۱۴،۲۰).

نتیجه‌گیری

در مجموع یافته‌ها نشان داد که آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان، تأثیر مشابهی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان داشته است. در نتیجه، هر دو مداخله، ذهن آگاهی و تنظیم هیجان راهبردهای موثری برای کاهش

- Journal of emotional and behavioral disorders. 2022;30(4):273-86. <https://doi.org/10.1177/10634266211060079>
- Mou Q, Zhuang J, Wu Q, Zhong Y, Dai Q, Cao X, Gao Y, Lu Q, Zhao M. Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC psychology*. 2024;12(1):190. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
- Morrison AS, Heimberg RG. Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*. 2013;9(1):249-74. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Cook SI, Moore S, Bryant C, Phillips LJ. The role of fear of positive evaluation in social anxiety: A systematic review and meta-analysis.

- Clinical Psychology: Science and Practice. 2022;29(4):352. <https://psycnet.apa.org/record/2022-85970-001>
7. Jiang Y, Zhang B, Zhao H. Analysing the effect of physical exercise on social anxiety in college students using a chained mediation model. *Scientific Reports*. 2025;15(1):2475. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87140-2>
8. Prieto-Fidalgo Á, Calvete E. Bidirectional Relationships Between Dispositional Mindfulness, Looming Maladaptive Style, and Social Anxiety in Youth. *Mindfulness*. 2025;16(1):215-23. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02493-5>
9. Sun L. Social media usage and students' social anxiety, loneliness and well-being: does digital mindfulness-based intervention effectively work?. *BMC psychology*. 2023;11(1):362. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01398-7>
10. Lewis EM, Heimberg RG, Gilroy SP, Buckner JD. The impact of brief mindfulness training on postevent processing among individuals with clinically elevated social anxiety. *Behavior therapy*. 2021;52(4):785-96. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.10.002>
11. Zainal NH, Tan HH, Hong RY, Newman MG. Is a brief mindfulness ecological momentary intervention more efficacious than a self-monitoring app for social anxiety disorder? A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*. 2024;104:102858. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102858>
12. Dones III VC, Yamat KS, Santos KE, Concepcion AV, Lacson MA. The effectiveness of mindfulness-based interventions versus cognitive behavioral therapy on social anxiety of adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Acta Medica Philippina*. 2025 Jan 31;59(2):15. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11831082/>
13. 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>
14. Kivity Y, Huppert JD. Emotion regulation in social anxiety: a systematic investigation and meta-analysis using self-report, subjective, and event-related potentials measures. *Cognition and Emotion*. 2019;33(2):213-30. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1446414>
15. Dadfarnia S, Hadianfard H, Rahimi C, Aflakseir A. Emotion regulation therapy for Social Anxiety Disorder comorbid with Major Depressive Disorder: A case study. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2019;13(2):68-72. <https://www.behavsci.ir/article.93969.html>
16. Bahri M, Kholidin FI, Yandri H. The impact of self compassion and emotion regulation on social anxiety in college students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. 2024;11(1):65-76. <http://dx.doi.org/10.24042/kons.v11i1.21093>
17. Sackl-Pammer P, Jahn R, Özlü-Erkilic Z, Pollak E, Ohmann S, Schwarzenberg J, Plener P, Akkaya-Kalayci T. Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 2019;13:1-2. <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0297-9>
18. Goldin PR, Lee I, Ziv M, Jazaieri H, Heimberg RG, Gross JJ. Trajectories of change in emotion regulation and social anxiety during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*. 2014;56:7-15. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.02.005>
19. Jazaieri H, Morrison AS, Goldin PR, Gross JJ. The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current psychiatry reports*. 2015;17:1-9. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0531-3>
20. Renna ME, Quintero JM, Fresco DM, Mennin DS. Emotion regulation therapy: a mechanism-targeted treatment for disorders of distress. *Frontiers in psychology*. 2017;8:98. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00098>
21. Mou Q, Zhuang J, Wu Q, Zhong Y, Dai Q, Cao X, Gao Y, Lu Q, Zhao M. Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC psychology*. 2024;12(1):190. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
22. Ye B, Li L, Wang P, Wang R, Liu M, Wang X, Yang Q. Social anxiety and subjective well-being among Chinese college students: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*. 2021;175:110680. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110680>

23. Šipka D, Brodbeck J, Schulz A, Stolz T, Berger T. Factor structure of the Social Phobia Scale (SPS) and the Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) in a clinical sample recruited from the community. *BMC psychiatry*. 2023;23(1):646. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05142-8>
24. Afkhami S, Maleki Pirbazari M, SabzehAra Langaroudi M. The Relationship between Parental Physical and Emotional Abuse and Women's Social Anxiety Mediated by Emotional Deprivation. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2024;13(1):191-200. (In Persian) <https://frooyesh.ir/article-1-4895-fa.html>
25. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003; 10(2): 144–156 <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
26. Babakhani V. The effectiveness of mindfulness skills training on adjustment and mental health of students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2019;8(5):171-8. (In Persian) <http://frooyesh.ir/article-1-1051-fa.html>
27. Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002;39(3):281-91. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
28. Abdulahi Beqrabadi G, Heidary rad M. The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Academic Self-Regulation and Procrastination of Male Students with Special Learning Disorder. *Rooyesh*. 2025; 13(11): 193-202. (In Persian) <https://frooyesh.ir/article-1-5571-fa.html>
29. Williams M, Honan C, Skromanis S, Sanderson B, Matthews AJ. Psychological outcomes and mechanisms of mindfulness-based training for generalised anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*. 2024;43(6):5318-40. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04695-x>
30. Koszycki D, Guérin E, DiMillo J, Bradwejn J. Randomized trial of cognitive behaviour group therapy and a mindfulness-based intervention for social anxiety disorder: Preliminary findings. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2021;28(1):200-18. <https://doi.org/10.1002/cpp.2502>
31. Carlton CN, Sullivan-Toole H, Strege MV, Ollendick TH, Richey JA. Mindfulness-based interventions for adolescent social anxiety: A unique convergence of factors. *Frontiers in psychology*. 2020;11:1783. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01783>