

The Effectiveness of Adolescent-Centered Mindfulness Training on Experiential Avoidance, Self-Critical Rumination among Female Adolescents with Social Anxiety

Elahe Zerehsaz¹, Gholamreza Manshaee^{2*}

1. Master's student in clinical psychology, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran. Email: e.zerehsaz@iau.ir

2.*(Corresponding author) Associate Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran. Email: smanshaee615@iau.ac.ir

Abstract

Aim: The present study aimed to investigate the effectiveness of adolescent-Centered mindfulness training on experiential avoidance and self-critical rumination among female adolescents with social anxiety.

Method: The present study was quasi-experimental research with a pretest, posttest and follow-up design including a control group. The statistical population comprised all female high school students in the second grade in District 2 of Isfahan Province during the 2023–2024 academic year. A total of 30 adolescents who met the criteria for social anxiety were recruited from Amir al-Momenin School based on their scores on the Social Phobia Inventory (Connor et al., 2000). They were then randomly allocated to either the experimental or the control group, with 15 participants in each group. Participants in both groups completed the Experiential Avoidance Questionnaire (Gomez et al, 2011) and the Self-Critical Rumination Scale (Smart et al, 2016) at three time points: pretest, posttest, and follow-up.

Result: Data were analyzed using repeated measures ANOVA. The results indicated that adolescent-centered mindfulness training had a significant effect on reducing experiential avoidance and self-critical rumination among female adolescents with social anxiety, and the effects were maintained at follow-up ($p < 0.001$).

Conclusion: It is recommended that adolescent-centered mindfulness training be implemented by mental health professionals and school counselors in skills-training workshops and group counseling sessions in schools and related centers.

Key words: *Adolescent-Centered Mindfulness Training, Experiential Avoidance, Social Anxiety, Self-Critical Rumination*

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر اجتناب تجربه‌ای، نشخوار خودانتقادی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی

الهه زره ساز^۱، غلامرضا منشتی*^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خواراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. ایمیل: e.zerehsaz@iaui.ac.ir

۲- *نویسنده مسئول) دانشیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خواراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. ایمیل: smanshaee615@iaui.ac.ir

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر اجتناب تجربه‌ای، نشخوار خودانتقادی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی است.

روش: مطالعه حاضر به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری از تمامی نوجوانان دختر در حال تحصیل در مقطع متوسطه دوم ناحیه دو استان اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند. نمونه پژوهش متشکل از ۳۰ نوجوان دختر مبتلا به اضطراب اجتماعی بود که با بهره‌گیری از پرسشنامه اضطراب اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰) از میان دانش‌آموزان مدرسه امیرالمؤمنین به روش هدفمند انتخاب، و به صورت جایگزینی تصادفی در گروه‌های از پیش تعیین شده، در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان در هر دو گروه به پرسشنامه‌های اجتناب تجربه‌ای (گومز و همکاران، ۲۰۱۱) و نشخوار خودانتقادی (اسمارت و همکاران، ۲۰۱۶) در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پاسخ دادند.

یافته‌ها: جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی مؤثر بوده و در دوره پیگیری اثرات از پایداری برخوردار بوده است ($p < 0/001$).

نتیجه‌گیری: توصیه می‌شود، آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور توسط متخصصان سلامت روان، مشاوران مدرسه در کارگاه‌های مهارت‌آموزی و جلسات مشاوره گروهی در مدارس و مراکز مربوط کار شود.

کلید واژه‌ها: آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور، اجتناب تجربه‌ای، اضطراب اجتماعی، نشخوار خودانتقادی

مقدمه

یکی از چالش‌های مهم سلامت روان در دنیای امروز، اضطراب اجتماعی^۱ است. در ارزیابی‌های بالینی، این مشکل به‌عنوان یکی از انواع اختلالات اضطرابی محسوب شده و اغلب با عنوان اضطراب اجتماعی یا فوبی اجتماعی شناخته می‌شود (منصوری و بلقان‌آبادی، ۱۴۰۴). طبق نسخهٔ پنجم ویرایش شدهٔ راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۲، اضطراب اجتماعی ترس یا اضطراب شدید در روبرویی با یک یا چند موقعیت اجتماعی که در آن فرد ممکن است در معرض نگاه و ارزیابی دیگران قرار گیرد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۲۲). بروز این اختلال اغلب از دورهٔ نوجوانی آغاز می‌شود (سلیمانی و همکاران، ۱۴۰۳). از آنجایی که نوجوانی دوره‌ای حساس و سرنوشت‌ساز در رشد انسان است، می‌تواند بر بروز، شدت و روند مشکلات سلامت روان تأثیرگذار باشد (آریاپوران و همکاران، ۱۴۰۴). در دورهٔ نوجوانی، خصوصاً در دختران، احساس آسیب‌پذیری بیشتری دیده می‌شود. به‌همین دلیل، اضطراب اجتماعی در دختران نسبت به پسران افزایش می‌یابد که عمدتاً به‌دلیل، تمرکز بیشتر آن‌ها بر ارزیابی‌های منفی و اشتباهات یا نقص‌های اجتماعی است. دختران نسبت به پسران نگرانی بیشتری از پذیرفته نشدن در موقعیت‌های اجتماعی دارند و احساس ناتوانی و بی‌اعتمادی بیشتری را تجربه می‌کنند (ویسبرود و کلنجلو، ۲۰۲۰).

معیارهای اصلی اختلال اضطراب اجتماعی ترس و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی است که از نظر شیوع سومین اختلال روانی دانسته می‌شود (فرهادی و همکاران، ۱۴۰۱). بین اضطراب اجتماعی و اجتناب تجربه‌ای رابطه نزدیکی دیده می‌شود، زیرا زمانی که فرد با افکار منفی خود روبرو می‌شود، برای رهایی از آشفتگی روانشناختی به اجتناب از هیجان‌ها و تجربه‌های ناخوشایند درونی روی می‌آورد و همین اجتناب، اضطراب اجتماعی را افزایش می‌دهد (چلیکباس و همکاران، ۲۰۲۵). اجتناب تجربه‌ای^۳ به‌عنوان فرایندی تعریف می‌شود که طی آن فرد به‌دلیل ارزیابی‌های

¹ social anxiety

³ experiential avoidance

² Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition, Text Revision (Dsm-5)

منفی نسبت به احساسات دشوار و افکار ناخوشایند، تمایلی به تجربه یا ابراز آن‌ها نداشته و در جهت کنترل یا دوری از این تجارب، تلاش می‌کند (کویدمیر و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، دارای ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری است و شامل استراتژی‌هایی مانند انکار، سرکوب، حواس‌پرتی و کناره‌گیری شده که مشکلات را عمیق‌تر می‌کنند (سچر و اولاش، ۲۰۲۱). این استراتژی‌های اجتناب تجربه‌ای، به‌عنوان تنظیم احساسات عمل می‌کنند که مانع پیشرفت به سوی اهداف ارزشمند شده و محدودکننده تجربیات هستند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۴). اجتناب یا محدودیت مداوم از تجربیات منجر به ناتوانی در تشخیص یا نام‌گذاری احساسات می‌شود (سالیوان و الحکیم، ۲۰۲۵). همچنین، توانایی افراد را در سازگاری با استرس و تغییرات مثبت سبک زندگی کاهش داده و به درماندگی، انزوا و ناامیدی در افراد دامن می‌زند (کوتینیو، ۲۰۲۱). و منجر به افزایش رفتارهای خودتخریبی، انکار و خودآزاری می‌شود (اسدی زنده‌جان و پورحیدری، ۱۴۰۳). همچنین با کمک به افراد برای دوری از مواجهه با احساسات منفی، به نشخوار منجر می‌شود (جورجیو، ۲۰۱۰). سطوح بالاتر نشخوار و اجتناب تجربه‌ای با افزایش اضطراب اجتماعی همراه هستند، افرادی که گرایش بیشتری به نقد خود و اجتناب از تجربه‌های ناخوشایند دارند، سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی را گزارش کرده‌اند (استفان و همکاران، ۲۰۲۵).

نشخوار، تمایل به تفکر مکرر درباره احساسات، افکار و وقایع منفی است، که با بروز اختلالات روان‌شناختی و رفتارهای ناسازگار در تعاملات اجتماعی ارتباط دارد (نگی و همکاران، ۲۰۲۳). افرادی که در کودکی دچار بدرفتاری روانی شده‌اند، اغلب در بزرگسالی دچار نشخوار خواهند شد (سچن و گوموش، ۲۰۲۴). نشخوار فکری، به‌ویژه خودانتقادی، یکی از مؤلفه‌های مرکزی تداوم مشکلات است (مائو و همکاران، ۲۰۲۳). وقتی فرد تحت فشار یا استرس کاری باشد، نشخوار خود را نشان می‌دهد و وضعیت روحی فرد نابسامان می‌گردد (کارابی و همکاران، ۲۰۲۵). نشخوار خودانتقادی^۱، باعث تکرار و افزایش مشکلات هیجانی شده و چرخه‌ای از تفکر منفی را ایجاد می‌کند که سخت به پایان می‌رسد (دان و لوچنر، ۲۰۲۲). تداوم چرخه گفت‌وگوی درونی منفی می‌تواند پیامدهای منفی قابل‌توجهی برای سلامت روان به‌ویژه در میان نوجوانان دختر به همراه

¹ self-critical rumination

داشته باشد (آریاپوران و همکاران، ۱۴۰۴). در این حالت، فرد خود را به‌طور خاص کم‌ارزش دانسته و باعث ایجاد و تشدید مشکلات می‌شود (آلارت و همکاران، ۲۰۲۵). در صورتی که فرد بخواهد بر ضعف‌ها یا عادات ناخواسته خود غلبه کند، با شکست روبه‌رو می‌شود، زیرا خودانتقادی فرآیند یادگیری از اشتباهات را مختل کرده است (مغانلو و دادفر، ۱۴۰۳). شکل، شدت و پیامدهای نشخوار خودانتقادی در هر شخصی متفاوت است اما می‌توان گفت که توسط بسیاری از افراد تجربه می‌شود (مهرافزون و همکاران، ۱۳۹۹).

پژوهش‌های گوناگونی نشان داده است که ذهن‌آگاهی با کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی و بهبود عملکرد ارتباط دارد (ماکادی و کوزیکی، ۲۰۲۰). ذهن‌آگاهی^۱ به‌عنوان یک مداخله مؤثر معرفی شده که با افزایش پذیرش و آگاهی غیرقضاوتی نسبت به تجربه‌های درونی، الگوهای اجتنابی را کاهش داده و به سازگاری روان‌شناختی بهتر کمک می‌کند (موسی‌پور و همکاران، ۲۰۲۴). ذهن‌آگاهی با فاصله‌گیری از افکار خودانتقادی، به افراد کمک می‌کند افکار منفی را به‌عنوان رویدادهای ذهنی گذرا در نظر بگیرند (مائو و همکاران، ۲۰۲۳). تمرین‌هایی نظیر تنظیم تنفس، آموزش حضور در لحظه، که باعث شده تمرکز ذهنی حاصل شود و توانایی کاهش نشخوار فکری و خلق و خوی منفی را دارند. علاوه بر این، تمرین منظم ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری توجه را افزایش داده و باعث شده افراد کمتر تحت تأثیر افکار خودکار و راهبردهای ناسالم تنظیم هیجانی قرار گیرند. این موضوع تأثیرات مثبتی بر سلامت روان دارد و می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و انواع ترس‌ها کمک کند (فروغی و همکاران، ۱۴۰۳). یکی از رویکردهای نوین در ذهن‌آگاهی، ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور^۲ است که نوعی مداخله روانی-آموزشی به‌شمار می‌رود و هدف آن کمک به نوجوانان برای تمرین مراقبه ذهنی-بدنی، کاهش اضطراب، بهبود سلامت روان و ارتقای تاب‌آوری است. این شیوه به‌ویژه برای نوجوانان سودمند است، زیرا این گروه درگیر چالش‌های تحولی و رشدی در حوزه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و جسمانی هستند (نکویی اصفهانی و همکاران، ۱۴۰۳). جلسات ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور متناسب نوجوانان طراحی شده و به‌صورت بازی‌های آگاهانه برگزار می‌شود. تمرینات ذهن‌آگاهی به نوجوانان یاری می‌رساند تا توانایی تمرکز خود را تقویت، هیجانانگیزان را مدیریت کنند، احساس آرامش درونی را تجربه و

¹ mindfulness

² adolescent-centered mindfulness

روابط معنادارتری برقرار نمایند (باغبان و همکاران، ۱۴۰۳). پژوهش‌های متعددی وجود دارد که نشان‌دهنده تاثیر ذهن‌آگاهی می‌باشد، مانند: (دونگرونگ و آریککات، ۲۰۲۳) به این نتیجه رسیدند که، تمرینات ذهن‌آگاهی در دانشجویان، باعث کاهش اجتناب تجربی شد، اما تأثیر قابل توجهی روی اعتیاد به گوشی، کیفیت خواب یا ناراحتی روانی نداشت (موسی‌پور و همکاران، ۲۰۲۴) و (اکبری و همکاران، ۲۰۲۵) به این نتیجه رسیدند که، در زنان مبتلا به سرطان سینه آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش اجتناب تجربی و افزایش خودشفقتی شد و سطح کورتیزول را کاهش داد. (جوادیان قمی و همکاران، ۲۰۲۴) به این نتیجه رسیدند که، در دانش‌آموزان دختر با مشکل تنظیم هیجان، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش اجتناب تجربی و تکانشگری شده است. (فانی محمدآبادی و همکاران، ۲۰۲۳) به این نتیجه رسیدند که، در بزرگسالان با سابقه تروما در کودکی، شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش اجتناب تجربی و ناگویی هیجانی و افزایش خودشفقتی شد. (خاوری و همکاران، ۲۰۲۴) به این نتیجه رسیدند که، در دانشجویان دارای آشفتگی روانی، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش نشخوار فکری و پریشانی روانی و افزایش خودشفقتی شد. (وجدیان و همکاران، ۱۳۹۹) به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر افزایش تاب‌آوری و بهبود تنظیم هیجانی و کاهش افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی اثربخش بوده است. (طاهری و همکاران، ۱۳۹۹) به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر افزایش عزت نفس و کاهش مشکلات خواب، نوجوانان داغ‌دیده پسر اثربخش بوده است. (مهربان و همکاران، ۲۰۲۲) به این نتیجه رسیدند که، در دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی پایین، آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش پرخاشگری و نشخوار فکری و افزایش خودکنترلی شد. (نورالهی و همکاران، ۲۰۲۳) به این نتیجه رسیدند که، در نوجوانان دارای علائم اضطراب اجتماعی، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش نشخوار فکری و افسردگی شد. همان‌طور که در پژوهش‌ها مشاهده شد، اثربخشی ذهن‌آگاهی تایید شده است، اما اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی مورد بررسی قرار نگرفته است. از این رو، با توجه به آنچه گفته شد، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، که بخش قابل توجهی از مطالعات بر پروتکل‌هایی مبتنی است که عمدتاً برای بزرگسالان طراحی شده‌اند و انطباق

محدودی با ویژگی‌های رشدی نوجوانان دارند. دوره نوجوانی، به‌ویژه در دختران، که با افزایش حساسیت نسبت به خود و تشدید فرایندهای خودانتقادی همراه است، عواملی هستند که در تداوم اضطراب اجتماعی نقش مهمی ایفا می‌کنند. با این‌حال، این ویژگی‌ها در بسیاری از مداخلات دیگر ذهن‌آگاهی به‌طور کافی مورد توجه قرار نگرفته‌اند، به‌ویژه سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی در جمعیت نوجوانان کمتر بررسی شده است. فقدان رویکردهای متناسب با اقتضائات رشدی در این دوره، ضرورت طراحی مداخلات نوجوان‌محور را برجسته می‌سازد. پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی انجام شده است.

روش

طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با مدت زمان پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری از تمامی نوجوانان دختر در حال تحصیل در مقطع متوسطه دوم ناحیه دو استان اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ انتخاب شدند. نمونه پژوهش متشکل از ۳۰ نوجوان مبتلا به اضطراب اجتماعی بود که با بهره‌گیری از پرسشنامه اضطراب اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰) از میان دانش‌آموزان مدرسه امیرالمؤمنین به روش هدفمند انتخاب شده، به‌طور تصادفی در دو گروه از پیش مشخص، در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر در هر گروه) تقسیم شدند. طی مدت مطالعه، یک شرکت‌کننده از گروه آزمایش به دلیل مشکلات تنفسی قادر به ادامه مشارکت نبود و از مطالعه خارج شد. سایر شرکت‌کنندگان تمامی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را تکمیل کردند. لازم به‌ذکر است در تحقیقات آزمایشی حجم نمونه برای هر گروه حداقل ۱۵ نفر کفایت می‌کند (کوهن، مانیون و ماریسون، ۲۰۰۲). گروه آزمایش آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور را به مدت ۱۰ جلسه یک ساعته دریافت نمودند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: تمایل دانش‌آموزان به شرکت در جلسات، کسب نمره ۴۰ تا ۶۵ از پرسشنامه اضطراب اجتماعی، عدم دریافت مداخله همزمان (دارویی یا مشاوره‌ای دیگر)، داشتن بازه سنی ۱۵ تا ۱۸

سال و ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم همکاری فرد، مواجهه با یک رویداد استرس‌زای شدید، نمره بالای ۶۵ از پرسشنامه اضطراب اجتماعی زیرا نشان‌دهنده اضطراب بسیار شدید یا فوبیای حاد محسوب می‌شدند، که با ۱۰ جلسه آموزشی بهبود حاصل نمی‌شد، عدم ابتلا به بیماری جسمی حاد نیز جزو ملاک خروج بود. همچنین در این پژوهش، موازین اخلاقی شامل حسن رفتار، رازداری، محرمانه بودن اطلاعات، تحریف نشدن داده‌ها و ورود و خروج داوطلبانه شرکت‌کنندگان از پژوهش به‌طور کامل و دقیق رعایت گردید. به‌منظور تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۶) انجام گرفت.

ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه اضطراب اجتماعی^۱: این پرسشنامه نخستین بار توسط کانور و همکارانش در سال ۲۰۰۰ برای ارزیابی اضطراب اجتماعی طراحی شد. این ابزار شامل ۱۷ سؤال است و از سه زیرمقیاس اجتناب، ترس و ناراحتی جسمی یا فیزیولوژی تشکیل شده است. پاسخدهی به سؤالات بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، از (به هیچ وجه: ۰ تا خیلی زیاد: ۴) صورت می‌گیرد. نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۶۸ متغیر است و با استفاده از نقطه برش ۴۰، افراد مبتلا به هراس اجتماعی با دقت ۸۰ درصد و با نقطه برش ۵۰ با دقت ۸۹ درصد شناسایی می‌شوند. کانور و همکاران، (۲۰۰۰) پایایی بازآزمایی این پرسشنامه را ۰/۸۹ اعلام کردند. همچنین، همسانی درونی کل مقیاس ۰/۹۴ گزارش شد. حسنونند عموزاده (۱۳۹۳) روایی همگرای این پرسشنامه را برابر ۰/۷۰ و سازگاری درونی با آلفای کرونباخ و پایایی بازآزمایی برابر ۰/۹۶ ذکر کردند. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر، ۰/۸۱۶ محاسبه و گزارش شد.

۲- پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای^۲: پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای یک ابزار خودگزارش‌دهی است که توسط گومز و همکاران (۲۰۱۱) برای سنجش اجتناب تجربی طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۶۲ سؤال و ۶ مؤلفه است که شامل اجتناب رفتاری، انزجار از آشفتگی، تعلل، حواس‌پرتی یا توقف، سرکوبی یا انکار، تحمل آشفتگی است. شیوه نمره‌گذاری بر مبنای مقیاس لیکرت

^۱ Social Phobia Inventory (SPIN)

^۲ multidimensional experiential avoidance questionnaire (meaq)

شش سطحی (۱=کاملاً مخالف تا ۶=کاملاً موافق) است و حد پایین و بالای نمره کل به ترتیب ۶۲ و ۳۷۲ تعیین شده است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از اجتناب تجربه‌ای است. پایایی و روایی آن توسط گومز و همکاران (۲۰۱۱) بررسی شده و ضرایب همسانی درونی برای کل مقیاس ۰/۹۲ گزارش شده است. در ایران، این پرسشنامه توسط مرادی و همکاران (۱۳۹۶) بررسی و تأیید شده است. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس اجتناب تجربه‌ای با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه شد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر، ۰/۸۳۲ محاسبه و گزارش شد.

۳- پرسشنامه نشخوار خودانتقادی^۱: برای سنجش نشخوار خودانتقادی از پرسشنامه ۱۰ سؤال نشخوار خودانتقادی که توسط اسمارت و همکاران (۲۰۱۶) ساخته و معرفی شده، استفاده شد. مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه به صورت چهار درجه‌ای (اصلاً: ۱ تا خیلی زیاد: ۴) است. دامنه نمرات بین ۱۰ تا ۴۰ بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از نشخوار خودانتقادی است. اسمارت و همکاران (۲۰۱۶) روایی این مقیاس را با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی بررسی کردند و در مجموع ۵۸/۴۱ درصد واریانس را تبیین می‌کنند. نسخه نهایی این مقیاس شامل ۱۰ آیتم تک عاملی است که انسجام درونی بالایی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و قابلیت اطمینان بازآزمایی ۰/۸۶ تا ۲ دارد. در ایران نسخه نهایی این پرسشنامه توسط شاهیان و همکاران (۱۴۰۳) مطابق با یک ساختار تک عاملی تشکیل شده و انسجام داخلی (آلفای کرونباخ=۰/۹۲) و قابلیت اطمینان بازآزمایی (r=۰/۸۶) را نشان داده است، ضریب آلفای کرونباخ پژوهش ۰/۹۰ گزارش شده است. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر، ۰/۸۰۲ محاسبه و گزارش شد.

۴- پروتکل آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بوردیک: گروه آزمایش با استفاده از پروتکل آموزش ذهن آگاهی بوردیک، ترجمه منشئی و همکاران (۱۳۹۶) در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت مداخله قرار گرفتند، در حالی که گروه کنترل تحت هیچ گونه مداخله‌ای قرار نگرفتند. لازم به ذکر است این بسته در پژوهش وجدیان و همکاران، (۱۳۹۹) مورد استفاده و اعتبار محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفته است.

جدول ۱. پروتکل آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بوردیک ترجمه منشئی و همکاران (۱۳۹۶)

^۱ self-critical rumination scale (scrs)

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

نهم	درک آگاهانه حرکات بدنی	اجرای تمرینات تنفسی پایه (مراقبه تنفسی، اجرای حرکات ذهن‌آگاهانه تکرار سناریوی بازرس با عملکرد مفید و غیر مفید) و تمرینات تکمیلی خانگی
دهم	ادغام ذهن‌آگاهی در فعالیت‌های روزمره	تکرار تمرینات ذهن‌آگاهی آموزش داده شده در جلسات گذشته و آموزش کاربرد ذهن‌آگاهی در فعالیت‌های روزمره. مراقبه محبت شفقت‌آمیز (آرزوهای دوستانه). تمرینات تکمیلی خانگی

شیوه اجرای پژوهش

این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر اجتناب تجربه‌ای، نشخوار خودانتقادی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی می‌پردازد، از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری یک ماهه انجام شد. در این پژوهش شرکت‌کنندگان به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. در گام بعد، پیش از اجرای برنامه آموزشی، هر دو گروه از طریق پیش‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. پس از آن، برنامه آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد، در حالی که گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نمود. در پایان، به منظور ارزیابی اثر مداخله، هر دو گروه مجدداً با اجرای پس‌آزمون بررسی شدند، تا میزان تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر نمرات پس‌آزمون اجتناب تجربه‌ای، نشخوار خودانتقادی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی بررسی گردد. ۳۰ روز پس از پایان مداخله، هر دو گروه بار دیگر از طریق آزمون پیگیری مورد سنجش قرار گرفتند تا میزان تداوم اثرات برنامه آموزشی در گذر زمان بررسی شود. برای تحلیل داده‌های به‌دست آمده، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به‌کار گرفته شد و تمام مراحل پردازش داده‌ها در نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۶) صورت گرفت. به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، علاوه بر اخذ کد اخلاق، اهداف پژوهش و جزئیات مراحل اجرا برای تمامی شرکت‌کنندگان به‌طور کامل توضیح داده شد و فرم رضایت‌نامه آگاهانه توسط آن‌ها تکمیل گردید.

یافته‌ها

میانگین سن در گروه آزمایش برابر با ۱۶/۴ سال و در گروه کنترل ۱۶/۴۲ سال بوده است. نتایج آزمون تی گروه‌های مستقل نیز نشان داده است که، میانگین سنی دو گروه تفاوت معنی‌داری نداشته‌اند ($p > 0/05$). در هر دو گروه بیشتر افراد نمونه برابر با ۶ نفر (۴۰ درصد) در پایه دهم تحصیل نموده‌اند. آزمون خی دو، دو متغیره نیز نشان داده است که فراوانی پایه تحصیلی در دو گروه تفاوت معنی‌داری نداشته‌اند ($p > 0/05$). داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شد و در سطح توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از آزمون لوین، شاپیرو-ویلکز و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. همچنین از آزمون تعقیبی بونفرونی هم استفاده شد تا تفاوت‌های معنی‌دار بین نمرات به‌طور دقیق ارزیابی شود. جدول شماره ۲ آزمون برابری واریانس‌های نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه در سه مرحله نشان می‌دهد.

جدول ۲. آزمون برابری واریانس‌های نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه در سه مرحله پژوهش

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
	معنی‌داری	F	معنی‌داری	F	معنی‌داری	F
اجتناب تجربه‌ای	۰/۰۹۹	۲/۹	۰/۰۹۱	۳/۰۵	۰/۱۷۹	۱/۸۹
نشخوار خودانتقادی	۰/۱۹۸	۱/۶۱	۰/۰۹۵	۲/۹۵	۰/۱۲۱	۲/۴۳

همان‌طور که در جدول ۲ دیده می‌شود، پیش فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیرهای پژوهش شامل اجتناب تجربه‌ای، نشخوار خودانتقادی در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری باقی مانده است (سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است). جدول ۳. پژوهش اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

جدول ۳. آزمون برابری واریانس‌های نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه در سه مرحله پژوهش

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		معنی‌داری	آماره	معنی‌داری	آماره	معنی‌داری	آماره
اجتناب	آزمایش	۰/۷۳۲	۰/۹۶۲	۰/۹۷۳	۰/۹۰۱	۰/۹۱۴	۰/۱۵۶
تجربه‌ای	کنترل	۰/۱۲۵	۰/۹۰۸	۰/۹۲۶	۰/۲۳۶	۰/۹۵۴	۰/۵۹۴

۰/۵۹۹	۰/۹۵۵	۰/۵۸۸	۰/۹۵۴	۰/۹۲۰	۰/۹۷۵	آزمایش	نشخوار
۰/۱۶۹	۰/۹۱۶	۰/۲۷۱	۰/۹۳۰	۰/۱۸۴	۰/۹۱۹	کنترل	خودانتقادی

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد هدف از بررسی پیش فرض نرمال بودن به این منظور است که، نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه را مورد بررسی قرار دهد. پیش فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر با صفر است. به این منظور از آزمون شاپیرو ویلکز استفاده گردید. نتایج حاصل از اجرای این پیش فرض در مورد نمرات متغیرهای پژوهش نشان داد، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش در هر سه مرحله پیش آزمون پس آزمون و پیگیری در هر دو گروه باقی است، همه سطوح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ هست. پیش فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیرهای پژوهش در هر سه مرحله پیش آزمون پس آزمون و پیگیری تأیید شده است. سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است. همچنین پیش فرض یکنواختی کوواریانس‌ها با استفاده از آزمون ماچلی در متغیر اجتناب تجربه‌ای تأیید شده است زیرا سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است؛ اما در متغیر نشخوار خودانتقادی رد شده است، بنابراین از آزمون محافظه کارانه‌ای چون گرین هاوس گیزر برای تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده می‌شود. نتایج تحلیل اثرات درون و بین‌آزمودنی را با استفاده از آزمون‌های اندازه‌گیری مکرر جدول ۴، برای اثر زمان و تعامل مراحل پژوهش و گروه به صورت دقیق‌تر نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج تحلیل اثرات درون و بین‌آزمودنی در متغیرهای پژوهش

توان آماری	اندازه اثر	معنی‌داری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	آزمون	منبع	متغیر	
۱/۰۰۰	۱/۴۰۰	۰/۰۰۱	۱/۶۹۲	۱۳/۶۳۳	۲	۲۷/۲۶۷	ف	اثر زمان	درون گروهی	اجتناب
۱	۰	۸	۸۱	۶۳	رض کرویت					
۱/۹۹۹	۱/۴۰۰	۰/۰۰۱	۱/۶۹۲	۱۶/۵۸۷	۱/۶۵۱	۲۷/۲۶۷	گرین هاو			
۰	۰	۸	۷۳	۶۳	۱					

							س گیزر			تجربهای
/۱۰۰۰	/۴۰۰	۰/۰۰۱	۱/۶۹۲	۱۵/۷۵۴	/۸۰۴	۲۷/۲۶۷	هاین			
۱	۰		۸	۳۱	۱	۶۳	فلت			
/۹۸۶	/۴۰۰	۰/۰۰۱	۱/۶۹۲	۲۷/۲۶۷	/۱۰۰۰	۲۷/۲۶۷	حد			
۰	۰		۸	۶۳	۱	۶۳	پایین			
/۱۰۰۰	/۶۳۷	۰/۰۰۱	/۱۴۱	۳۶/۳۴۴	۲	۷۲/۶۸۹	ف			
۱	۰		۴۹	۳۲		۶۴	رض کرو یت			
/۱۰۰۰	/۶۳۷	۰/۰۰۱	/۱۴۱	۴۳/۸۹۸	/۶۵۱	۷۲/۶۸۹	گرین	اثر		
۱	۰		۴۹	۹۹	۱	۶۴	هاو	زمان		
							س	×		
							گیزر	گروه		
/۱۰۰۰	/۶۳۷	۰/۰۰۱	/۱۴۱	۴۰/۰۱۴	/۸۰۴	۷۲/۶۸۹	هاین			
۱	۰		۴۹	۲۷	۱	۶۴	فلت			
/۱۰۰۰	/۶۳۷	۰/۰۰۱	/۱۴۱	۷۲/۶۸۹	/۱۰۰۰	۷۲/۶۸۹	حد			
۱	۰		۴۹	۶۴	۱	۶۴	پایین			
/۹۹۹	/۳۴۷	۰/۰۰۱	/۸۸۰	۱۲/۷۴۴	۲	۲۵/۴۸۹	ف			
۰	۰		۱۴	۷		۵	رض کرو یت			
/۹۸۵	/۳۴۷	۰/۰۰۱	/۸۸۰	۱۹/۱۰۲	/۲۹۶	۲۵/۴۸۹	گرین	اثر		
۰	۰		۱۴	۷	۱	۵	هاو	زمان		
							س			
							گیزر			
/۹۸۹	/۳۴۷	۰/۰۰۱	/۸۸۰	۱۸/۹۵۸	/۳۸۱	۲۵/۴۸۹	هاین			
۰	۰		۱۴	۴	۱	۵	فلت			
/۹۶۱	/۳۴۷	۰/۰۰۱	/۸۸۰	۲۵/۴۸۹	/۱۰۰۰	۲۵/۴۸۹	حد			
۰	۰		۱۴	۵	۱	۵	پایین			
/۱۰۰۰	/۶۱۸	۰/۰۰۱	/۲۹۸	۳۸/۸۷۸	۲	۷۷/۷۵۶	ف	اثر		
										نشخوار خودانتق ادی

۱	۰		۴۵	۸		۷	رض کرو یت	زمان × گروه		
۱/۰۰۰	۱/۶۱۸	۰/۰۰۱	۱/۲۹۸	۶۰/۰۱۴	۱/۲۹۶	۷۷/۷۵۶	گرین هاو س گیزر			
۱	۰		۴۵	۰	۱	۷				
۱/۰۰۰	۱/۶۱۸	۰/۰۰۱	۱/۲۹۸	۵۶/۰۴۶	۱/۳۸۱	۷۷/۷۵۶	هاین فلت			
۱	۰		۴۵	۳	۱	۷				
۱/۰۰۰	۱/۶۱۸	۰/۰۰۱	۱/۲۹۸	۷۷/۷۵۶	۱/۰۰۰	۷۷/۷۵۶	حد پایین			
۱	۰		۴۵	۷	۱	۷				
۱/۹۵۱	۰/۳۳	۰/۰۰۱	۱/۹۹	۶۲۷/۷	۱	۶۲۷/۷	گروه		اجتناب تجربه‌ای	
۰			۳							
-	-	-	-	۴۴/۸۱	۲۸	۱۲۵/۷۱	خطا ۴	بین گروه ی		
۱/۹۱۱	۱/۲۹۵	۰/۰۰۲	۱/۷۴	۱۱/۶۱۱	۱	۱۱/۶۱۱	گروه		نشخوار خودانتق ادی	
۰	۰		۱	۷۳		۷۳				
-	-	-	-	۱۰/۰۰۲	۲۸	۲۸۰/۰۴	خطا			
				۰		۰				

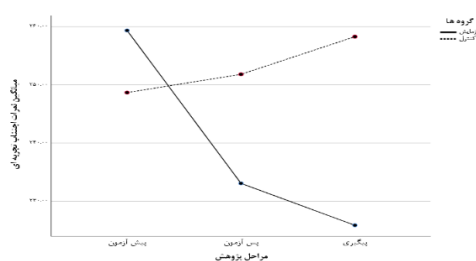
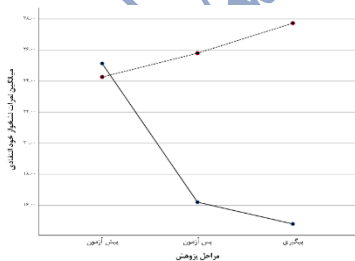
نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی اثرات درون آزمودنی در اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که بین متغیرها، متغیر اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در مرحله پژوهش به‌طور کلی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/001$). همچنین تعامل زمان و گروه در این متغیرها نیز معنادار به‌دست آمده است ($P < 0/001$). به‌عبارت دیگر، تفاوت بین اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در سه مرحله پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری در کل نمونه پژوهش به ترتیب برابر ۴۰ درصد و ۳۴/۷ درصد و معنی‌دار است. همچنین تفاوت نمرات این متغیرها در سه مرحله از پژوهش در گروه آزمایش معنی‌دار است که نشان می‌دهد روند تغییر نمرات در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و

پیگیری در گروه آزمایش با هم تفاوت معنی‌داری دارند و میزان تفاوت گروه‌ها در مراحل پژوهش در اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی به ترتیب برابر $۶۳/۷$ و $۶۱/۸$ درصد است. نتایج مقایسه بین آزمودنی‌ها یعنی مقایسه گروه آزمایش و کنترل در اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی نشان می‌دهد، میانگین نمرات اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد ($p < ۰/۰۱$). نتایج نشان داده است که ۳۳ درصد از تفاوت‌های فردی در اجتناب تجربه‌ای و $۲۹/۶$ درصد از تفاوت‌های فردی در نشخوار خودانتقادی به تفاوت بین دو گروه است. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت بررسی تفاوت متغییر اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در مراحل پیش آزمون پس آزمون و پیگیری در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵. آزمون بونفرونی جهت مقایسه زوجی میانگین نمرات در گروه‌های پژوهش در مراحل پیش

آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیرها	مرحله	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
اجتناب تجربه‌ای	پیش آزمون-پس آزمون	۲۶/۲۶	۰/۰۰۱
	پیش آزمون-پیگیری	۳۳/۴۷	۰/۰۰۱
	پس آزمون-پیگیری	۷/۲	۰/۰۵۵
نشخوار خودانتقادی	پیش آزمون-پس آزمون	۸/۹۳	۰/۰۰۱
	پیش آزمون-پیگیری	۱۰/۳۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون-پیگیری	۱/۴	۰/۶۷۸



شکل ۱. تغییرات متغیرهای پژوهش در مراحل پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت مقایسه میانگین نمرات اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در سه مرحله نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمرات هر دو متغیر در مرحله پیش آزمون با پس آزمون و همچنین پیش آزمون با پیگیری معنی‌دار است ($p < 0/001$). اما تفاوت میانگین نمرات پس آزمون و پیگیری معنی‌دار به‌دست نیامده است ($p > 0/05$). همچنین تفاوت میانگین نمرات اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در هر سه مرحله یعنی پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری، همچنین مرحله پس آزمون با پیگیری در گروه کنترل معنی‌دار به‌دست نیامده است. بر این اساس می‌توان گفت میانگین نمرات اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون کاهش داشته است و در مرحله پیگیری نسبت به پس آزمون نیز نمرات وجود ثبات را نشان می‌دهند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر اجتناب تجربه‌ای، نشخوار خودانتقادی در نوجوانان دختر دارای اضطراب اجتماعی بود. یافته حاضر، با پژوهش‌های (روننگرونگ و آریکات، ۲۰۲۳)، (فانی محمدآبادی و همکاران، ۱۴۰۲)، (جوادیان قمی و همکاران، ۱۴۰۳)، (موسی پور و همکاران، ۲۰۲۴) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، اجتناب تجربی به‌عنوان یک سازه مهم در روان‌شناسی بالینی شناخته می‌شود و به تلاش‌های شناختی و رفتاری افراد برای پرهیز از تجربه‌های ناخوشایند درونی اطلاق می‌شود، حتی اگر این تلاش‌ها در بلندمدت پیامدهای منفی روانی داشته باشند (اکبری و همکاران، ۲۰۲۵؛ امانی و روان، ۱۴۰۳). افراد دارای اجتناب تجربی بالا، معمولاً افکار و هیجان‌های منفی خود را سرکوب می‌کنند یا از موقعیت‌هایی که احتمال بروز آن‌ها وجود دارد دوری می‌ورزند (امانی و روان، ۱۴۰۳). اهمیت پرداختن به اجتناب تجربی در مطالعات اخیر روان‌شناسی افزایش یافته، چرا که مشخص شده این عامل با سطوح بالای پریشانی روانی و کیفیت پایین زندگی رابطه دارد (شو و همکاران، ۲۰۲۴). یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش اجتناب تجربی، آموزش ذهن‌آگاهی است. این ذهن‌آگاهی به معنای توجه به لحظه حال، بدون قضاوت و با پذیرش تجربه‌های درونی است. این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا به جای تلاش برای حذف یا انکار افکار و احساسات منفی، آن‌ها

را مشاهده و بپذیرند. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند واکنش‌گری هیجانی را کاهش دهد، آگاهی بدنی را افزایش دهد و در نتیجه از شدت اجتناب تجربی بکاهد (چلیک‌باس و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین، در یک متا‌آنالیز جامع افراد به این نتیجه رسیدند، که آموزش ذهن‌آگاهی منظم، اجتناب تجربی را در جمعیت‌های بالینی و غیر بالینی کاهش می‌دهد (شو و همکاران، ۲۰۲۴). در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور، با فراهم کردن فضای آگاهانه و بدون قضاوت برای مشاهده افکار و احساسات، به نوجوانان کمک کرده تا به‌جای سرکوب یا گریز از تجربه‌های ناخوشایند، آن‌ها را بپذیرند و بهتر مدیریت کنند. استمرار نتایج مثبت این آموزش در مرحله پیگیری نیز مؤید پایداری اثرات آن در گذر زمان است.

همچنین یافته پژوهش، حاکی از اثربخشی ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر نشخوار خودانتقادی بود که این یافته با پژوهش‌های (نورالهی و همکاران، ۲۰۲۳)، (خاوری و همکاران، ۲۰۲۴)، (مهربان و همکاران، ۲۰۲۲)، (مائو و همکاران، ۲۰۲۳) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، نشخوار خودانتقادی نوعی از نشخوار ذهنی است که در آن فرد، با تمرکز مکرر بر اشتباهات، ناتوانی‌ها و شکست‌های گذشته، به قضاوت و سرزنش خود می‌پردازد. این الگوی شناختی در نوجوانان، به‌ویژه در دخترانی که با اضطراب اجتماعی درگیر هستند، بسیار شایع و آسیب‌زا است (یان و همکاران، ۲۰۲۵). سطح بالای خودانتقادی با مشکلات روانی متعددی همچون افسردگی و کاهش عزت نفس ارتباط قوی دارد. هنگامی که خودانتقادی به سبک تفکری تکراری و ناسازگار یعنی نشخوار فکری تبدیل شود، سلامت روان فرد به‌طور جدی تحت تأثیر قرار می‌گیرد (بهبودی و همکاران، ۱۴۰۳). مطالعات نشان می‌دهند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور قابل توجهی باعث کاهش نشخوار خودانتقادی، نگرانی و علائم هیجانی منفی می‌شود. این مداخلات با آموزش پذیرش بدون قضاوت افکار و احساسات و افزایش خودمهربانی، به افراد کمک می‌کنند تا از چرخه فکری منفی خارج شده و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خود را افزایش دهند (لانچروس و همکاران، ۲۰۲۳). آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند با تمرکز بر لحظه حال و تقویت آگاهی فراشناختی نسبت به افکار و احساسات در لحظه وقوع، به کاهش نشخوار ذهنی کمک کند. زیرا برخلاف حالت نشخوار که فرد در افکار منفی غرق می‌شود، ذهن‌آگاهی فرد را به مشاهده بدون

قضاوت این تجارب سوق می‌دهد. پژوهش‌های اولیه نشان داده‌اند که حتی مداخلات بسیار کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی نیز می‌توانند منجر به کاهش نشخوار شوند. ذهن‌آگاهی می‌تواند نشخوار ذهنی را کاهش دهد و حتی نشان‌دهنده اثرگذاری مداخلات کوتاه مدت ذهن‌آگاهی در گروه سنی نوجوانان هستند (وب و همکاران، ۲۰۱۲). در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که بهره‌گیری از آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور با افزایش توجه آگاهانه و پذیرش تجربه‌های هیجانی و روانشناختی نوجوانان، منجر می‌شود که آن‌ها بتوانند چرخه‌های فکری منفی را کمتر تکرار کرده و با تجربه‌های ناخوشایند درونی خود با پذیرش و آرامش بیشتری مواجه شوند، که نشان‌دهنده یک مسیر تبیینی مستقیم می‌باشد. مدل پیشنهادی پژوهش نشان می‌دهد که، آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور با تقویت توجه آگاهانه و بدون قضاوت، موجب کاهش اجتناب تجربه‌ای و نشخوار خودانتقادی می‌شود. هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبرو بوده است. محدودیت‌های این پژوهش عبارتند از: نوع نمونه‌گیری به شیوه هدفمند بوده است، حجم اندکی از افراد مورد مطالعه قرار گرفتند، این پژوهش تنها در شهر اصفهان اجرا شد و نتایج آن ممکن است تحت تأثیر ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی این منطقه قرار گرفته باشد و از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به اجرای مداخله به صورت گروهی اشاره کرد، که تنها از آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور استفاده گردیده است. همچنین، به دلیل همزمانی دوره پیگیری با تعطیلات مدارس و امتحانات نهایی دانش‌آموزان، مدت پیگیری در این پژوهش به یک ماه محدود شد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود، که از روش‌های مختلف نمونه‌گیری استفاده شود، حجم بیشتری از افراد مورد مطالعه قرار بگیرند، همچنین، این پژوهش در شهرها و مناطق مختلف ایران با تنوع فرهنگی و اجتماعی انجام شود و در پژوهش‌های آتی، اثربخشی این مداخله به صورت فردی نیز مورد بررسی قرار گیرد و از دیگر رویکردها نیز استفاده گردد، و نیز دوره پیگیری طوری برگزار شود که مصادف با تعطیلات مدارس نباشد و دوره پیگیری طولانی‌تری در نظر گرفته شود. در راستای کاربرد این نتایج، با توجه به اثربخش بودن آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور لازم است این مداخله به صورت جلسات گروهی ساختاریافته توسط مشاوران مدارس اجرا شود. همچنین، درمانگران می‌توانند از این آموزش به عنوان مداخله مکمل در کنار سایر رویکردهای روان‌شناختی استفاده کنند. اجرای این برنامه‌ها

در محیط‌های آموزشی و مراکز مشاوره می‌تواند نقش مؤثری در بهبود مشکلات نوجوانان ایفا کند.

موازن اخلاقی

این مقاله حاصل از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است با کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1404.024 در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، به تایید رسیده است. اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد و هیچ اجباری برای شرکت در ادامه پژوهش وجود نداشت.

سپاسگذاری

نویسندگان این مقاله از تمامی افرادی که زمینه انجام پژوهش را فراهم ساختند، صمیمانه، تشکر می‌نمایند. لازم به ذکر است که مقاله، بدون هیچ‌گونه حمایت مالی نگاشته شده است.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) به تاریخ ۱۴۰۴/۶/۹ بود. نویسنده اول، وظیفه گردآوری داده‌ها و نوشتار نسخه اولیه مقاله و نویسنده مسئول وظیفه نظارت بر پژوهش، تأیید ابزارها، نظارت بر صحت انجام پژوهش و اعتبارسنجی پژوهش را بر عهده داشت.

تعارض منافع

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

منابع

- Akbari, M., Mirzaei, H., Sadeghi, F. (2025). Effectiveness of mindfulness training on experiential avoidance, self-compassion, and physiological indices in women with breast cancer. *Applied Family Therapy Journal*, 5(1): 177-186. [[Link](#)]
- Allaert, J., De Bruecker, M., Raes, F., De Raedt, R., Nagy, L., Vanderhasselt, MA. (2025). Validation of the Dutch Self-Critical Rumination Scale (SCRS-NL). *European Journal of Psychological Assessment*. [[Link](#)]
- Amani, F., Rawan, A. (2024). The effectiveness of mindfulness training on reducing experiential avoidance in people with obsessive-compulsive disorder. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 29(2): 115-130. [[Link](#)] [in Persian]
- American Psychiatric Association D. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5-TR): American psychiatric association Washington, DC; 2022. [[Link](#)]
- Ariapooran, S., Goodarzi, N., & Karimi, J. (2025). The Effectiveness of Adolescent-Centered Mindfulness on Co-rumination and Depression in Adolescent Girls with Depressive Symptoms. *Applied Psychology*, 19(3): 209-231. [[Link](#)] [in Persian]
- Asadi Zendejan, Zahra., Pourheidari, Sepideh. (2023). The effectiveness of mindfulness parenting training on ambiguity tolerance and experiential avoidance of mothers of children with autism spectrum disorder, *First National Conference on Healthy Relationships and Positive Psychology*, Mashhad. [[Link](#)] [in Persian]
- Baghban, F., Sharifi, T., Ghasemi Pirbalouti, M. (2024). Comparison of the effectiveness of group training based on emotional regulation and adolescent-centered mindfulness group training on academic procrastination and academic buoyancy of adolescent girls. *Rooyesh*.13(11):145-154. [[Link](#)] [in Persian]
- Behboodi, S F., Shavaisy, S., Afrooz, G A. (2024). The mediating role of inferiority feeling and self-critical rumination in the relationship between body image shame and social anxiety in adolescent girls. *Rooyesh*. 13(10): 1-10. [[Link](#)] [in Persian]
- Bordick, D. Mindfulness skills for the children and adolescents. Monshee GR, Asli Azad, M., Hoseini, L., Tayebi, P. (Persian translator). (2017) First edition. Isfahan: Isfahan Islamic Azad University publication (Khorasgan) .

- Cecen, AR., Gümüş, Z. (2024). The underlying mechanism for childhood psychological maltreatment and self-satisfaction: The serial mediating roles of self-critical rumination and self-compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-17. [[Link](#)]
- Çelikbaş S, Akbayrak N. (2025). Experiential avoidance and mindfulness as mediators in the relationship between cognitive fusion and social anxiety in patients with acne. *Journal of Clinical Psychology*, Advance online publication, 52-60. [[Link](#)]
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2002). Research methods in education. Routledge. [[Link](#)]
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Foa, E., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). New self-rating scale. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 176, 379–386. [[Link](#)]
- Coutinho, M., Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2021). Experiential avoidance, committed action and quality of life: Differences between college students with and without chronic illness. *Journal of health psychology*, 26(7): 1035–1045. [[Link](#)]
- Dunn, N. A., & Luchner, A. F. (2022). The emotional impact of self-criticism on self-reflection and rumination. *Psychology and psychotherapy*, 95(4): 1126–1139. [[Link](#)]
- Fani Mohammadabadi, M., Karami, S., Shah Heidari, A., Kamkar, M. (2023). The effect of mindfulness-based cognitive therapy on emotional alexithymia, experiential avoidance, and self-compassion in adults with childhood trauma. *Journal of Psychiatry*, 11(4): 107-95. [[Link](#)] [in Persian]
- Farhadi, M., Shadkam, S., Zoghaidar, M. R. and Mohagheghi, H. (2022). The Mediating Role of Experiential Avoidance and Cognitive Fusion in the Relationship Between Childhood Trauma and Social Anxiety. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(67): 197-207. [[Link](#)] [in Persian]
- Foroughi, P., manshaee, G., atash pour, SH. (2024). Comparison of the effectiveness of combination therapy based on virtual reality and mindfulness with brief mindfulness training on cognitive emotion regulation and mindfulness among people with panic disorder. *Journal of Psychological Science*, 23(142): 279-297. [[Link](#)] [in Persian]
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional

- Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3): 692–713. [[Link](#)]
- Giorgio, J. M., Sanflippo, J., Kleiman, E., Reilly, D., Bender, R. E., Wagner, C. A., Liu, R. T., & Alloy, L. B. (2010). An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: three tests of the model. *Behaviour research and therapy*, 48(10): 1021–1031. [[Link](#)]
- Hadadi, S. and Tamannaefar, M. (2022). The Comparison of Maladjusted Perfectionism, Maladaptive Cognitive Emotion Regulation and Rumination in Adolescents with High and Low Social Anxiety. *Social Psychology Research*, 12(45): 1-26. [[Link](#)] [in Persian]
- Hassanvand Amozadeh, M. (2014). Normative assessment of the Social Phobia Inventory (SPIN) in a non-clinical Iranian sample. *Medical Sciences Studies*, 26(1): 30-17. [[Link](#)] [in Persian]
- Javadian Qomi, N., Sharifi, T., Mashhadizadeh, S., Ahmadi, R. (2024). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on experiential avoidance and impulsivity of female students with difficulty in emotional regulation. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 2024, 15(1): 167-149. [[Link](#)] [in Persian]
- Karabey, T., Gülsoy, Z. (2025). Determination of Self-Critical Rumination levels and work stress levels in intensive care nurses: a descriptive, cross-sectional and relational study. *Curr Psychol*, 44, 10579–10588. [[Link](#)]
- Khavari, M., Haji Alizadeh, K., Zarei, E., Dortaj, F. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Psychological Distress Syndromes, Rumination, and Self-Compassion in Students with Psychological Distress. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(2): 123-131. [[Link](#)]
- Koydemir, S., Varol, M., Fehn, T., Bilgiç, ID., Gauglitz, I., Schütz, A. (2023). A multilevel analysis of the relationship between leaders' experiential avoidance and followers' well-being. *Current Psychology*, 4 (10): 28344-28355. [[Link](#)]
- Makadi, E., & Koszycki, D. (2020). Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety. *Mindfulness*, 11(2): 480–492. [[Link](#)]

- Mansoori, N., Bolghan-Abadi, M. (2025). Narrative Review of Social Anxiety Disorder. *Journal of Reaserch in Behavioral Sciences*, 23 (1): 21-31. [[Link](#)] [in Persian]
- Mao, L., Li, P., Wu, Y., Luo, L., & Hu, M. (2023). The effectiveness of mindfulness-based interventions for ruminative thinking: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of affective disorders*, 321, 83–95. [[Link](#)]
- Mehraban, R., Hosseininasab, S., Alivandivafa, M. (2022). Examining aggression, rumination and self-control under the influence of emotion regulation training and mindfulness training in students with low academic performance. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(3): 1–13. [[Link](#)]
- Mehrafzoon, D., Sotoudeh Asl, N., Makvandhosseini, Sh. (2021) Developing a causal model of self-criticism mediated by personality traits in students of Islamic Azad University of Tehran. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 22 (2): 33-22. [[Link](#)] [in Persian]
- Moghanloo, M., Dadfar, H. (2024). The relationship between self-criticism and feelings of loneliness with depression in the elderly: The mediating role of rumination. *Psychology of Aging*, 10(1): 110-89. [[Link](#)] [in Persian]
- Moradi, A., Barki Irani, Z., Begian Koleh-e-Marz, M., Karimi Nejad, K., Zabit, M. (2017). Factor structure and psychometric properties of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ). *Social Cognition*, 6(2): 86-57. [[Link](#)]
- Mousapour, M., Mirzaei, H., Sadeghi, F. (2024). Effectiveness of Mindfulness Training on Experiential Avoidance, Self-Compassion, and Physiological Indices in Women with Breast Cancer. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(1): 177-186. [[Link](#)]
- Nagy, LM., Shanahan, ML., Seaford, SP. (2023). Nonsuicidal self-injury and rumination: A meta-analysis. *Clinical Psychology*, 79(1): 7-27. [[Link](#)]
- Nekoei Esfahani, A., Bahramipour Esfahani, M., Golparvar, M. (2024). Comparing the effectiveness of adolescent-centered mindfulness therapeutic approach and deep listening on academic vitality of students with anxiety disorder. *Educational Psychology Studies*, 21(55). [[Link](#)] [in Persian]
- Nurollahi, A., Shahabizadeh, F., Nasri, M. (2023). Comparing the Effectiveness of Mindfulness-Based Therapy and Paradoxical Treatment on Rumination in

- Adolescents with Social Anxiety Symptoms. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 5(4): 181-190. [[Link](#)] [in Persian]
- Salari, N., Heidarian, P., Hassanabadi, M., Babajani, F., Abdoli, N., Aminian, M., & Mohammadi, M. (2024). Global Prevalence of Social Anxiety Disorder in Children, Adolescents and Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of prevention*, 45(5): 795–813. [[Link](#)] [in Persian]
- Seçer, İ., & Ulaş, S. (2021). An Investigation of the Effect of COVID-19 on OCD in Youth in the Context of Emotional Reactivity, Experiential Avoidance, Depression and Anxiety. *International journal of mental health and addiction*, 19(6): 2306–2319. [[Link](#)]
- Shahian, H., Molaei, M., Saadat, S. (2024). Persian version of Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in students. *Rooyesh*. 13(6): 231-240. [[Link](#)]
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and Validation of a Measure of Self-Critical Rumination. *Assessment*, 23(3): 321–332. [[Link](#)] [in Persian]
- Soleimani, B., Dastbaz, A. & Gharibi, H. (2024). The Effectiveness of Metacognitive Therapy on Mind Reading, Autobiographical Memory, and Cognitive Emotion Regulation in Students with Social Anxiety Disorder. *Applied Psychology*, 18(4): 219-243. [[Link](#)] [in Persian]
- Striratanarungrueng, I., & Arikatt, R. M. (2023). Exploring the Effectiveness of Guided Mindfulness Protocol on Experiential Avoidance, Smartphone Addiction, Sleep Quality, and General Psychological Distress Level in University Students in Bangkok, Thailand: A Mixed-method Study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(4): 384-394. [[Link](#)]
- Sullivan, R., Alhakim, J. (2025). A mixed methods study investigating alexithymia, experiential avoidance, and psychological distress: Insights into men with high externally oriented thinking. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 35, article number 100866. [[Link](#)]
- Stefan, S., Stroian, P., Silviu, M., Fodor, L., & Nechita, D. (2025). Self-criticism, experiential avoidance, social anxiety and depression in an experience sampling paradigm. *Current Psychology*, 1-13. [[Link](#)]
- Taheri, A., Manshaei, G R., Abedi, A. (2020). Comparison of the Effectiveness of Adolescent-Centered Mindfulness (MBCT) and Emotionally Focused Therapy (EFT) on Self-Esteem and Sleep Disorder of Bereaved Adolescents. *QJCR*; 19 (75): 34-64. [[Link](#)] [in Persian]

- Torres Lancheros, JE., Vargas-Nieto, JC., Arcila Ibarra, S. (2023). Mindfulness and Self-Compassion Decrease Emotional Symptoms, Self-Criticism, Rumination, and Worry in College Students: A Preliminary Study of the Effects of Group Self-Compassion-Based Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19): 7633. [[Link](#)]
- Vajdian, M., Arefi, M., Manshee, G. (2020). The effect of adolescent-centered mindfulness training on depression and anxiety in girls with emotional breakdowns. *Cognitive Analytical Psychology*, 11(43): 55-68. [[Link](#)] [in Persian]
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential Avoidance Process Model: A Review of the Mechanism for the Generation and Maintenance of Avoidance Behavior. *Psychiatry and clinical psychopharmacology*, 34(2): 179–190. [[Link](#)]
- Webb, T., L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4): 775–808. [[Link](#)]
- Weissbrod CS, Colangelo A. 2020. Understanding and Treating Social Anxiety in Female Adolescents. *Health Service Psychology*, 46(2): 93–101. [[Link](#)]
- Xu, F., Zhu, W., Chen, Q., & Tang, Y. (2023). The relationship between mindfulness, anxiety and depression during the COVID-19 pandemic: A meta-analysis of correlational studies. *Frontiers in psychology*, 14, 994205. [[Link](#)]
- Yan, Y., Zhou, X., Zhou, J., Chen, Y., Zhang, Y., Zhou, X., & Luo, J. (2025). The relationship between facial negative physical self and social anxiety in college students: the role of rumination and self-compassion. *Frontiers in psychology*, 16, 1450174. [[Link](#)]

پیوست‌ها: پرسشنامه اضطراب اجتماعی

شماره	عبارات	اصلا (۰)	کم (۱)	تا حدی (۲)	زیاد (۳)	خیلی زیاد (۴)
۱	من از افراد صاحب قدرت و مقام می‌ترسم.					
۲	از اینکه جلوی مردم سرخ شوم ناراحت هستم.					

						۳	مهمانی‌ها و گردهمایی‌ها مرا می‌ترساند.
						۴	من از صحبت کردن با افرادی که نمی‌شناسم، اجتناب می‌کنم.
						۵	مورد انتقاد قرار گرفتن خیلی مرا می‌ترساند.
						۶	ترس از دستپاچه شدن موجب می‌شود تا از انجام کارها یا صحبت کردن با افراد اجتناب کنم.
						۷	عرق کردن در برابر دیگران مرا آشفته می‌کند.
						۸	از رفتن به مهمانی‌ها اجتناب می‌کنم.
						۹	از فعالیت‌هایی که در آن‌ها مرکز توجه باشم، اجتناب می‌کنم.
						۱۰	صحبت کردن با غریبه‌ها مرا می‌ترساند.
						۱۱	من از صحبت در حضور جمع اجتناب می‌کنم.
شده	تقریباً	کمی	کمی	تقریباً	شدیداً		عبارات
مخالقم	مخالقم	مخالقم	موافقم	موافقم	مخالقم		
						۱۵	احساس خجالتی بودن یا احمق به‌نظر رسیدن از جمله ترس‌های جدی من است.
						۱۶	از صحبت کردن با فردی که صاحب قدرت و مقام است، اجتناب می‌کنم.
						۱۷	دچار لرزش شدن در جلوی دیگران برایم ناراحت‌کننده است.

1	2	3	4	پرسشنامه اجتناب	۱	اگر فکر کنم چیزی باعث انجام نمی‌دهم.
					۲	اگر بتوانم همهٔ خاطرات رنج او را با جادو حذف کنم، حتماً انجام می‌دهم.
					۳	وقتی که چیزی پر از اضطراب به سراغم می‌آید،

						سخت تلاش می‌کنم که به آن فکر نکنم.	
						گاهی در تشخیص احساسم مشکل دارم.	۴
						می‌خواهم امور ناخوشایندی که باید انجام شود را به تأخیر بیندازم.	۵
						افراد باید با ترسشان رو به رو شوند.	۶
						شادی یعنی هرگز رنج و ناامیدی را احساس نکنی.	۷
						از انجام فعالیت‌هایی که احتمال آسیب بسیار کمی در آن وجود دارد اجتناب می‌کنم.	۸
						وقتی که افکار منفی به سراغم می‌آیند، سعی می‌کنم که ذهنم را با موارد دیگری پر کنم.	۹
						گاهی اطرافیان به من می‌گویند که من ساز مخالف می‌زنم.	۱۰
						گاهی از مواجه شدن با رقابت اجتناب می‌کنم.	۱۱
						حتی اگر احساس ناراحتی کنم، کار کردن و پیش بردن چیزی که برایم ارزشمند است را رها نمی‌کنم.	۱۲
						وقتی که آسیب ببینم، هر کاری انجام می‌دهم که احساس بهتری داشته باشم.	۱۳
						به‌ندرت کاری را که باعث آشفتگی و ناراحتی‌ام می‌شود، انجام می‌دهم.	۱۴
						وقتی که چیز دردآوری را احساس کنم، معمولاً سعی می‌کنم حواس خود را پرت کنم.	۱۵
						من می‌توانم هیجانانگیز را کنترل کنم، وقتی نخواهم با آن‌ها مواجه شوم.	۱۶
						وقتی کار مهمی برای انجام دارم، ممکن است به کارهای غیر مهم دیگر بپردازم.	۱۷
						برای رسیدن به اهدافم حتی حاضرم با درد و ناراحتی مواجه شوم.	۱۸
						شادی شامل رها شدن از افکار منفی است.	۱۹
						برای اجتناب از افکار و احساسات منفی تلاش زیادی انجام می‌دهم.	۲۰

					۲۱ تا زمانی که دیگران به من نگویند تشویش و نگرانی خود را متوجه نمی‌شوم.
					۲۲ وقتی که خاطرات ناخوشایند به سراغم می‌آیند، سعی می‌کنم روی چیزهای دیگری تمرکز کنم.
					۲۳ فکر می‌کنم همیشه احساسات خودم را درک می‌کنم.
					۲۴ دوست دارم از چیزهایی که برای من مهم هستند، حتی رنج هم ببرم.
					۲۵ یکی از اهداف بزرگ من این است که از احساسات ناراحت‌کننده رها شوم.
					۲۶ ترجیح می‌دهم به جای انجام فعالیت‌های جدید، کاری را انجام دهم که با آن احساس راحتی می‌کنم.
					۲۷ سخت تلاش می‌کنم تا از احساسات منفی خود، دور بمانم.
					۲۸ دیگران به من می‌گویند که مشکلاتم را نمی‌توانم برای خود حل نمایم.
					۲۹ ترس و تشویش مرا از کارهای مهم باز نمی‌دارد.
					۳۰ سعی می‌کنم برای مشکلاتی که برای من پیش می‌آید، راه حل فوری بیابم.
					۳۱ برای کاهش استرس خود، سعی می‌کنم هر کاری را انجام دهم.
					۳۲ اگر تردیدی درباره انجام چیزی داشته باشم، آن‌را انجام نمی‌دهم.
					۳۳ اگر خاطرات ناخوشایندی به سراغ من بیاید، آن‌ها را از ذهنم بیرون می‌کنم.
					۳۴ فکر می‌کنم در این زمان و این سن افراد نباید از چیزی رنج ببرند.
					۳۵ دیگران به من می‌گویند که من احساساتم را سرکوب می‌کنم.
					۳۶ سعی می‌کنم کارهای ناخوشایند را تا حد امکان به تعویق بیندازم.

					وقتی که آسیبی ببینم، با این حال هر کاری را که باید انجام شود را انجام می‌دهم.	۳۷
					اگر احساس تشویش و نگرانی نداشته باشم، زندگی‌ام عالی می‌شود.	۳۸
					اگر حس کنم که گرفتار می‌شوم، فوراً موقعیت را ترک می‌کنم.	۳۹
					وقتی که افکار منفی به سراغم می‌آیند، فوراً سعی می‌کنم به چیز دیگری فکر کنم.	۴۰
					درک احساسم برای من کار مشکلی است.	۴۱
					هیچ کاری را تا زمانی که مجبور شوم انجام نمی‌دهم.	۴۲
					درد و ناراحتی باعث نمی‌شود، که من از اهدافم دست بکشم یا کارم را متوقف کنم.	۴۳
					چیزهای زیادی را رها می‌کنم تا احساس بدی نداشته باشم.	۴۴
					برای دور کردن احساسات بدم، حتی حاضریم بعضی از کارهایم را کنار بگذارم.	۴۵
					احساسات بسیار شدیدم را می‌توانم کنترل کنم.	۴۶
					من با این جمله موافقم که کار امروز را نباید به فردا موکول کنیم.	۴۷
					برای رسیدن به اهدافم مشکلات را تحمل می‌کنم.	۴۸
					بعضی افراد به من می‌گویند مثل کبک سرم را زیر خاک پنهان کرده‌ام.	۴۹
					درد همیشه باعث ایجاد رنج خواهد شد.	۵۰
					اگر در یک وضعیت نسبتاً ناخوشایندی باشم، سعی می‌کنم از آن خارج شوم.	۵۱
					وقتی که احساس بدی به من دست می‌دهد، سریع آن‌را درک می‌کنم.	۵۲
					حتی اگر تردید هم داشته باشم، تلاش برای رسیدن به اهدافم را ادامه می‌دهم.	۵۳
					امیدوارم از همه احساسات منفی خود رها شوم.	۵۴

					سعی می‌کنم در مکان‌هایی که مرا ناراحت می‌کنند، حاضر نشوم.	۵۵
					احساس می‌کنم از هیجانانگام دور شدم.	۵۶
					اجازه نمی‌دهم افکار ناراحت‌کننده مرا از انجام کارهایم باز دارند.	۵۷
					کلید داشتن زندگی خوب این است که هرگز دردی را حس نکنی.	۵۸
					سریعاً هر موقعیتی را که باعث احساس ناراحتی من شود، ترک می‌کنم.	۵۹
					دیگران به من می‌گویند، که از مشکلاتم باخبر نیستم.	۶۰
					امیدوارم بدون هیچ ناراحتی و ناامیدی زندگی کنم.	۶۱
					وقتی کار یا تکلیف مهمی انجام می‌دهم، آن‌ها را نمی‌کنم حتی اگر سخت باشد.	۶۲

پرسشنامه نشخوار

ردیف	عبارات	اصلا (۱)	کمی (۲)	متوسط (۳)	بسیار زیاد (۴)
۱	توجه من اغلب بر جنبه‌هایی از خودم متمرکز می‌شود که از آن‌ها خجالت می‌کشم.				
۲	به‌نظر می‌رسد همیشه در ذهنم چیزهای احمقانه را که گفته یا انجام داده‌ام تکرار می‌کنم.				
۳	گاهی اوقات برایم سخت است که افکار انتقادی درباره خودم را کنار بگذارم.				
۴	نمی‌توانم به این فکر نکنم که چگونه باید عملکرد خاص و متفاوتی در برخی مواقع داشته باشم.				
۵	زمان زیادی را صرف فکر کردن به این می‌کنم که چقدر از برخی عادات شخصی خود شرم‌منده‌ام.				

				از خودم به‌خاطر نحوه رفتارم یا دیگران خیلی انتقاد می‌کنم.	۶
				ای کاش زمان کمتری را صرف انتقاد از خودم می‌کردم.	۷
				من اغلب نگران تمام اشتباهاتی هستم که مرتکب شده‌ام.	۸
				زمان زیادی را صرف این می‌کنم که ای کاش متفاوت بودم.	۹
				من اغلب خودم را سرزنش می‌کنم که به اندازه کافی سازنده نیستم	۱۰

کتابخانه پبلیش ارزانتیستار