



The Effectiveness of Emotional Self-Regulation Training on Cognitive Flexibility and Interpersonal Sensitivity of Adolescents with Social Anxiety Symptoms

Yar Ahmad Koshki¹ , Jahanshah MohamadZadeh² , and Zeynab Mahindost³ 

1. PhD student, Department of Psychology, Ilam Branch, Islamic Azad University, Ilam, Iran.
Email: fafa.k1125@gmail.com
2. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Ilam university, Ilam, Iran. Email: j.mohammadzadeh@ilam.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Ilam Branch, Islamic Azad University, Ilam, Iran.
Email: zeinab47@gmail.com

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received 08 April 2025
Received in revised form 28 July 2025
Accepted 05 September 2025
Available online 23 September 2025

Keywords:

Emotional self-regulation,
Cognitive flexibility,
Interpersonal sensitivity,
Social anxiety,
Adolescents

ABSTRACT

Objective: This study aimed to investigate the effectiveness of emotional self-regulation training on increasing cognitive flexibility and reducing interpersonal sensitivity in adolescents with symptoms of social anxiety.

Method: The present study was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design and a control group. The statistical population included male students with symptoms of social anxiety in Kohdasht city in the academic year 1402-1403. From this population, 30 people with the lowest level of cognitive flexibility and the highest level of interpersonal sensitivity were selected using convenience sampling and randomly assigned to two experimental groups (15 people) and control groups (15 people). The experimental group received emotional self-regulation training intervention in 8 90-minute sessions, while the control group did not receive any intervention. Data were collected using standard questionnaires and analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in SPSS software version 24.

Results: The results of data analysis showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of dependent variables. More precisely, emotional self-regulation training led to a significant increase in cognitive flexibility and a significant decrease in interpersonal sensitivity in the experimental group compared to the control group ($p < 0.01$).

Conclusions: Based on the findings of this study, it can be concluded that emotional self-regulation training is an effective and useful intervention for improving the cognitive-emotional performance of adolescents with social anxiety and can be used as a complementary treatment method to promote cognitive flexibility and reduce sensitivity in interpersonal relationships of these individuals.

Cite this article: Koshki, Y. A., MohamadZadeh, J. & Mahindost Z. (2025). The Effectiveness of Emotional Self-Regulation Training on Cognitive Flexibility and Interpersonal Sensitivity of Adolescents with Social Anxiety Symptoms. *New Research in Islamic Humanities Studies*, 4 (7), 1-16. <https://doi.org/10.22034/api.2025.2057103.1248>



© Author(s) retain the copyright and full publishing rights.

Publisher: Lorestan University.

DOI: <https://doi.org/10.22034/api.2025.2057103.1248>

Introduction

During adolescence, the mental state of the adolescent is not stable and usually the most behavioral and emotional problems arise for them during this period (Chiu et al., 2025). One of the serious and important problems during adolescence is social anxiety disorder; because statistics show that 18.6% of adolescents suffer from some type of anxiety and related disorders (Wang et al., 2024). According to the latest edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, this disorder involves a bias in attention and beliefs that is characterized by distortion in the interpretation of internal and external signs (Lee et al., 2024).

Various variables are associated with anxiety disorders in children and adolescents. One of these variables is cognitive flexibility (Parr et al., 2024). Cognitive flexibility refers to the degree of an individual's experienceability in the face of internal and external experiences. This personality trait exists in adolescents to varying degrees and determines their response to new experiences (Lan, 2023). Resilient adolescents are curious about the inner and outer world and their lives are rich in experience. Because they like new experiences and want more experience. They not only do not avoid encountering inner and outer experiences, but sometimes even seek to gain new experiences (De Santana et al., 2022). Resilience, as a subset of executive function, refers more to cognitive control, which is necessary for adapting to new situations and adjusting expectations based on new environmental changes and conditions. Resilience is a unique function, trait, or general cognitive ability that allows an individual to accept multiple ideas, flexibly shift cognitions, and respond normally when the environment changes (Kanda & Osaka, 2019). There is evidence that resilience is associated with psychological well-being and vulnerability to a wide range of distress, including mental illness, depression, and anxiety (Grain & Chamberlain, 2023).

Method

The present study was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design and a control group. The statistical population included male students with symptoms of social anxiety in Kohdasht city in the academic year 1402-1403. From this population, 30 people with the lowest level of cognitive flexibility and the highest level of interpersonal sensitivity were selected using convenience sampling and randomly assigned to two experimental groups (15 people) and control groups (15 people). The experimental group received emotional self-regulation training intervention in 8 90-minute sessions, while the control group did not receive any intervention. Data were collected using standard questionnaires and analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in SPSS software version 24.

Results

The results of data analysis showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of dependent variables. More precisely, emotional self-regulation training led to a significant increase in cognitive flexibility and a significant decrease in interpersonal sensitivity in the experimental group compared to the control group ($p < 0.01$).

Conclusions

Based on the findings of this study, it can be concluded that emotional self-regulation training is an effective and useful intervention for improving the cognitive-emotional performance of adolescents with social anxiety and can be used as a complementary treatment method to promote cognitive flexibility and reduce sensitivity in interpersonal relationships of these individuals.

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of emotional self-regulation training on cognitive flexibility and interpersonal sensitivity in adolescents with social anxiety symptoms. In order to collect research data, hypotheses were proposed, and the results and explanations for each will be discussed below. The results of the analysis of the first hypothesis of the study showed that emotional self-regulation training is effective on the cognitive flexibility of adolescents with social anxiety disorder. In other words, the cognitive flexibility score of the subjects in the post-test was not related to the pre-test scores and had a significant improvement compared to the control group. The results obtained from this study are consistent with the results of studies by Mohammadi et al. (1401), Farajzadeh et al. (1399), and Nancy (2021). In explaining the results, it can be said that emotion self-regulation training, in addition to emotion management training, also emphasizes skills related to preventing inappropriate emotions and correcting situations. Also, parts of this program that are related to expanding attention, cognitive evaluation, response modification, and evaluation and application are related to cognitive flexibility and increase it; because cognitive flexibility refers to the ability of an individual to adjust their cognitive process to face new and unpredictable emotional situations (Miron et al., 2015). In addition, better performance in cognitive emotion regulation contributes to better cognitive flexibility; therefore, it is not unlikely that training in the cognitive emotion regulation program will be effective on the cognitive flexibility of adolescents with anxiety disorders. Another explanation is that people who undergo emotional self-regulation training are equipped with effective problem-solving skills, anger control skills, identification and correction of pathological cognitive evaluations, and cognitive reappraisal strategies (Dong et al., 2014).

These abilities help adolescents with anxiety disorders to better manage their internal emotions and, on the other hand, emphasize their strengths and the reproduction of positive emotions. Utilizing emotion regulation abilities helps individuals with social anxiety disorder to effectively deal with stressful and stressful life situations and increases their levels of adaptability and flexibility (Haber et al., 2019). In addition, the results of the analysis of another hypothesis of the study showed that emotional self-regulation training is effective on the interpersonal sensitivity of adolescents with social anxiety. In other words, the interpersonal sensitivity of adolescents with social anxiety has decreased significantly as a result of emotional self-regulation training. So far, no research has addressed the effectiveness of emotional self-regulation training on the interpersonal sensitivity of adolescents with social anxiety disorder. However, the results of this research finding can be considered in line with the results of the studies of Javadian-Ghomi et al. (1403), Mahmoud et al. (2023), Aris et al. (2021), Nancy (2021), and Bayrami et al. (2017). In explaining this research finding, it can be said: Emotion self-regulation training helps adolescents

with social anxiety to manage and control their emotions in academic and social situations and to control negative emotions, to be less affected by negative thoughts and feelings, such as concerns about judgment and the treatment of others, and as a result, to have a greater and more desirable presence in various social situations, and to have less anxiety and concern about how to treat others. In this regard, some researchers claim that what ultimately causes anxiety sensitivity to lead to anxiety psychopathology depends, in part, on how individuals monitor and manage their physical, cognitive, and behavioral symptoms of anxiety (Zhou et al., 2023). In another explanation of the effect of emotion self-regulation training, it can be said that by reducing the social anxiety of adolescents with social anxiety, emotion self-regulation training can reduce their interpersonal sensitivity. In other words, since social anxiety, as a descriptor of an individual's worry and distress about being in the company of others and avoiding group communication, is related to all aspects of interpersonal disorder, such as interpersonal sensitivity (Zhang et al., 2021). The present study, like any scientific study, also had limitations. Among other things, the present study was conducted only on adolescents with social anxiety disorder in Kohdasht city. Therefore, caution should be exercised in generalizing the results to other anxiety disorders and other parts of the country. The measurements in the present study were conducted through a questionnaire that may be associated with social desirability and not very in-depth information. Therefore, it is suggested that while conducting this study on adolescents with other anxiety disorders and in other places, other clinical tools such as interviews should be used to collect more reliable information. The results of this study showed that emotional self-regulation training is effective in improving cognitive flexibility and reducing interpersonal sensitivity in adolescents with social anxiety disorder. Therefore, the results of this study can be a useful source of information for therapists, health professionals, counselors, and psychologists to strengthen and improve psychological variables such as cognitive flexibility and interpersonal sensitivity in adolescents with social anxiety disorder.

Author Contributions

Conceptualization, methodology, validation, formal analysis, data curation, and original draft preparation were carried out by Y. K. as the first author. Review and editing, visualization, supervision, and project administration were performed by J. M. as the second author. Z. M., as the third author, contributed to the research design, research supervision, and revision of the article. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

The authors would like to thank the anonymous reviewers for their insightful comments and constructive feedback, which significantly improved the quality of this manuscript. We also extend our gratitude to our colleagues for their valuable discussions and technical support throughout this research.

Ethical Considerations

The authors strictly adhered to the highest standards of research integrity. The authors avoided data fabrication, falsification, plagiarism, and any other form of scientific misconduct.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

اثربخشی آموزش خودنظم دهی هیجانی بر انعطاف پذیری شناختی و حساسیت بین فردی نوجوانان دارای نشانه های اضطراب اجتماعی

یار احمد کوشکی^۱، جهان‌شاه محمدزاده^۲✉، زینب مهین دوست^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران. رایانامه: fafa.k1125@gmail.com
 ۲. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران. رایانامه: j.mohammadzadeh@ilam.ac.ir
 ۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران. رایانامه: zeinab47@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی،	هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودنظم‌دهی هیجانی بر افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش حساسیت بین‌فردی در نوجوانان دارای نشانه‌های اضطراب اجتماعی انجام شد.
تاریخچه مقاله:	روش پژوهش: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دارای نشانه‌های اضطراب اجتماعی در شهر کوهدشت در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. از این جامعه، ۳۰ نفر که دارای پایین‌ترین سطح انعطاف‌پذیری شناختی و بالاترین سطح حساسیت بین‌فردی بودند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش، مداخله آموزشی خودنظم‌دهی هیجانی را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد گردآوری و با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۹	یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر متغیرهای وابسته، تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دقیق‌تر، آموزش خودنظم‌دهی هیجانی منجر به افزایش معنادار انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش معنادار حساسیت بین‌فردی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ($p < 0.01$).
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۵/۰۶	نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این مطالعه، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودنظم‌دهی هیجانی یک مداخله مؤثر و مفید برای بهبود عملکرد شناختی-هیجانی نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی است و می‌توان از آن به عنوان یک روش درمانی مکمل برای ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش حساسیت در روابط بین‌فردی این افراد استفاده کرد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۱۴	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱	
کلیدواژه‌ها:	
خودنظم‌دهی هیجانی،	
انعطاف‌پذیری شناختی،	
حساسیت بین فردی،	
اضطراب اجتماعی،	
نوجوانان	

استناد: کوشکی، یار احمد؛ محمدزاده، جهان‌شاه و مهین دوست، زینب. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش خودنظم‌دهی هیجانی بر انعطاف‌پذیری شناختی و حساسیت بین فردی نوجوانان دارای نشانه های اضطراب اجتماعی. *پژوهش‌های نوین در مطالعات علوم انسانی اسلامی*، (۷) ۴، ۱۶-۰۱.

<https://doi.org/10.22034/api.2025.2057103.1248>



DOI: <https://doi.org/10.22034/api.2025.2057103.1248>

نویسندگان. ©

ناشر: دانشگاه لرستان.

مقدمه

در دوره نوجوانی وضعیت روانی فرد نوجوان دارای ثبات نیست و معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری و هیجانی در این دوره برای ایشان به وجود می‌آید (چیو^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). یکی از مشکلات جدی و مهم در دوره نوجوانی، اختلال اضطراب اجتماعی^۲ است؛ چراکه آمار نشان می‌دهد که ۱۸٫۶ درصد از نوجوانان از یک نوع اضطراب و اختلالات مرتبط با آن رنج می‌برند (وانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). طبق آخرین ویراست راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، این اختلال دربرگیرنده یک سوگیری در توجه و باورهاست که با تحریف در تفسیر نشانه‌های درونی و بیرونی مشخص می‌شود (لی^۴ و همکاران، ۲۰۲۴).

متغیرهای مختلفی با اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان مرتبط هستند. یکی از این متغیرها انعطاف‌پذیری شناختی^۵ است (پار^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). انعطاف‌پذیری شناختی به میزان تجربه‌پذیری فرد در مقابل تجارب درونی و بیرونی اطلاق می‌شود. این ویژگی شخصیتی در نوجوانان به درجات متفاوتی وجود دارد و نوع واکنش آن‌ها را در مقابل تجارب جدید معین می‌کند (لان^۷، ۲۰۲۳). نوجوانان انعطاف‌پذیر درباره دنیای درونی و بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آن‌ها از لحاظ تجربه غنی است. چون تجارب جدید را می‌پسندند و خواهان تجربه بیشتر هستند. آن‌ها نه تنها از مواجهه با تجارب درونی و بیرونی اجتناب نمی‌کنند، بلکه حتی گاهی به دنبال کسب تجربیات جدید می‌روند (دی سانتانا^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). انعطاف‌پذیری به مثابه یکی از زیرمجموعه‌های کارکرد اجرایی، بیشتر به مهار شناختی اشاره دارد که برای تطابق با موقعیت‌های جدید و تنظیم انتظارات بر اساس تغییرات و شرایط جدید محیطی ضروری است. انعطاف‌پذیری یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد، به‌طور انعطاف‌پذیر شناخت را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی پاسخ عادی بدهد (کاندا و اوساکا^۹، ۲۰۱۹). شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری با بهزیستی روانی و آسیب‌پذیری در طیف گسترده‌ای از ناراحتی که شامل ناراحتی‌های روانی، افسردگی و اضطراب می‌شود، رابطه دارد (گراین و چمبرلین^{۱۰}، ۲۰۲۳).

اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند متأثر از حساسیت بین‌فردی قرار گیرد که به بی‌اعتمادی، انتقادناپذیری، حساسیت به طردشدن، احساس مورد تهاجم قرارگرفتن، حسادت، اجتناب از روابط صمیمانه عاطفی و ناتوانی در رها شدن از احساس کمبود هنگام اتمام روابط صمیمانه و نیز حفظ نکردن استقلال و فردیت در روابط گروهی اشاره دارد (پیترز^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۴). در همین باره می‌توان گفت یکی از عوامل مؤثر بر اضطراب اجتماعی حساسیت بین‌فردی^{۱۲} است که به معنای آگاهی زیاد از رفتار و احساس دیگران و حساسیت بیش از حد به آن رفتار و احساس است (میائو و همکاران، ۲۰۲۵). افراد دارای این صفات شخصیتی دل‌مشغولی زیادی با روابط بین‌فردی‌شان دارند و در برابر رفتار و خلق دیگران گوش به زنگ هستند. همچنین در برابر سرزنش و طرد حساسیت بسیاری دارند و رفتارشان را برای به حداقل رساندن خطر سرزنش یا طرد، با انتظارات دیگران تعدیل می‌کنند (لین^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱)؛ درحالی‌که روابط بین‌فردی برای انسان‌ها مفید است. ایجاد رابطه‌ای جدید یا بهبود بخشیدن به سایر روابط به کیفیت زندگی بهتر و پدیدآمدن دیدگاه خوشایند به زندگی منجر می‌شود. اگرچه روابط اجتماعی نقش مهمی در سلامت روانی افراد دارد، گاهی منبع استرس است. در این حالت، تأثیر روابط در مجموع برای افراد منفی است (ژو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۳). شاید به این دلیل که مبتلابان به اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های اجتماعی

1. Chiu
2. Social anxiety
3. Wang
4. Lei
5. cognitive flexibility
6. Parr
7. Lan
8. de Santana
9. Kaneda, & Osaka
10. Grant, & Chamberlain
11. Peters
12. interpersonal sensitivity
13. Lin
14. Xu

احساسات درونی و رفتار خود را واری می کنند، پیامدهای روابط اجتماعی خود را منفی و فاجع آمیز می دانند، درباره کارکردهای گذشته و حال خود فرضیاتی را می سازند و بر اساس آن انتظار عملکردی ضعیف برای آینده را پیش بینی می کنند (تاباک^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

امروزه توجه به درمان کارآمد، سال هاست که دغدغه ذهنی روان پزشکان و روان شناسان می باشد. اگرچه درمان دارویی، درمان اصلی اختلالات اضطرابی محسوب می شود اما مطالعات در سال های گذشته نشان داده است که افزودن مداخلات روانی - اجتماعی به برنامه درمان، کارآمدی آن را افزایش می دهد (لیو^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). باورهای واسطه ای و افکار ناکارآمد که طیف گسترده ای از تجربیات بیماران را در بر می گیرد باعث مزمن شدن مشکلات و ایجاد ساختارهای شناختی فراگیر در مورد خود و بیماری می شود و درمان های روانی در شناخت این باورها و افکار مؤثر هستند و می تواند بار هیجانی آن ها را کاهش دهند (لینکولن^۳ و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از درمان هایی که در کنار درمان دارویی بیماران مبتلا به اختلال اضطرابی به کار گرفته می شود آموزش خودنظم دهی هیجانی^۴ است. در راستای نشانه شناسی اختلالات اضطرابی و از جمله اختلال اضطراب اجتماعی بر نقش کارکرد تنظیم هیجان تاکید فراوانی شده است، به طوری که بررسی ها نشان می دهند که تنظیم هیجان نقش برجسته ای در سلامتی و کارکرد موثر در تعاملات اجتماعی دارد. بیمارانی که توانایی آن را ندارند تا به طور موثری هیجانانشان را کنترل و نظارت کنند، دوره های پایداری از استرس و پریشانی را تجربه می کنند (اسمیت^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). تنظیم هیجانی شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه است که در جهت افزایش، حفظ و کاهش مولفه های هیجانی، شناختی و رفتاری یک پاسخ هیجانی به کار برده می شود (کوژان^۶ و همکاران، ۲۰۲۵). تنظیم هیجانی به توانایی فهم هیجان ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان ها اشاره دارد. و یکی از آموزش های است که در بهبود بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار می گیرد (دنی^۷، ۲۰۲۰). پاسخ های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می کند، با این اطلاعات انسان ها یاد می گیرند که در مواجهه با هیجان ها چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی ابراز کنند، چه روش های را در پاسخ به هیجان ها به کار گرفته و در زمینه هیجان های خاص با دیگران چگونه رفتار کنند (لیندسای^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). در چندین پژوهش به اثربخشی آموزش خودنظم دهی هیجان بر نشخوار فکری و ادراک کنترل اضطراب دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی (محمدی و همکاران، ۱۴۰۱)؛ اجتناب تجربه ای و تکانشگری (جوادیان قمی و همکاران، ۱۴۰۳)؛ اجتناب شناختی و آمیختگی فکر - عمل (محمود و همکاران، ۲۰۲۳)؛ انعطاف پذیری روان شناختی (فرج زاده و همکاران، ۱۳۹۹)؛ نشانه های اختلال اضطرابی (اریس^۹ و همکاران، ۲۰۲۱)؛ حالات روانی - جسمانی، شناخت و پیامدهای اجتماعی (نانسی^{۱۰}، ۲۰۲۱) و سازگاری اجتماعی و حساسیت بین فردی دانش آموزان (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۶) اشاره شده است.

با توجه به شیوع بالای اضطراب اجتماعی در بین دانش آموزان، اثرات مخرب این اختلال بر عملکرد فرد در حیطه های مهم تحصیلی و زندگی و همبودی بالای آن با اختلالات دیگر، مطالعات زیادی برای ارائه درمان موثر برای این اختلال صورت گرفته و روش های درمانی گوناگونی شامل انواع درمان های دارویی و روان شناختی، جهت بهبود و کاهش علائم این اختلال ارائه شده است. در همین راستا و با هدف یافتن درمانی موثرتر در زمینه کاهش آسیب های ناشی از اضطراب اجتماعی، هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش خودنظم دهی هیجانی بر انعطاف پذیری شناختی و حساسیت بین فردی دانش آموزان پسر نوجوان دارای نشانه های اضطراب اجتماعی است.

1. Tabak
2. Liu
3. Lincoln
4. emotional self-regulation
5. Smith
6. Cojean
7. Denny
8. Lindsay
9. Eres
10. Nuncy

روش‌ها

روش این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر نوجوان دارای نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی شهر کوهشدت در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. از میان آن‌ها ۳۰ دانش‌آموز نوجوان دارای نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی که نمرات پایینی در انعطاف‌پذیری شناختی و نمرات بالایی در حساسیت بین فردی داشتند، به شیوه نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ملاک ورود به پژوهش شامل: تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی توسط روانشناس، تشکیل پرونده و عدم دریافت درمان‌های پزشکی و روان‌شناختی موازی، تحصیلات در سه پایه (هفتم، هشتم، نهم) و عدم رضایت و همکاری شرکت‌کنندگان در انجام تکالیف و غیبت بیش از دو جلسه از جلسات درمان بوده است. علاوه بر اخذ کد اخلاق، اصول اخلاقی رازداری، استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش، آزادی و اختیار کامل نفرات برای ادامه مشارکت در پژوهش و اطلاع‌رسانی دقیق در صورت درخواست شرکت‌کنندگان از نتایج؛ رعایت شده است. ابزاری که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت، شامل مورد زیر است.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی نوجوانان (SASA): مقیاس اضطراب اجتماعی توسط پاکلک (۲۰۰۴) ساخته شده است، یک مقیاس خود گزارش‌دهی است که شامل ۲۸ سوال است. این مقیاس نگرانی، ترس‌ها و رفتار اجتماعی نوجوانان را در موقعیت‌های اجتماعی مختلف اندازه‌گیری می‌کند. مقیاس مذکور شامل دو زیرمقیاس درک و ترس از ارزیابی منفی (۱۵ سوال) و تنش‌بازداری در برخورد اجتماعی (۱۳ سوال) است (شمالی شهررضا و همکاران، ۱۳۹۹). در پژوهش خدایی، شکری و پاکلک نتایج تحلیل عاملی تاییدی، با هدف بررسی روایی عاملی پرسشنامه اضطراب اجتماعی نشان داد که ساختار دو عاملی برازش خوبی با داده‌ها دارد، ضرایب آلفا برای زیر مقیاس‌های درک و ترس از ارزیابی منفی و تنش و بازداری در برخورد اجتماعی و نمره کلی اضطراب برابر با ۰/۸۴، ۰/۶۸ و ۰/۸۳ به‌دست آمد و همبستگی بین آن‌ها به‌ترتیب برابر با ۰/۴۴ و ۰/۸۷ و ۰/۸۳ به‌دست آمد (خدایی و همکاران، ۱۳۹۹). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و برابر با نمره ۰/۷۵ شد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی: این پرسشنامه توسط دنیس و وندروال^۱ (۲۰۱۰) ساخته شده است، یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است به کار می‌رود. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی می‌باشد و تلاش دارد تا ۳ جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف- میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل کنترل ب- توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها ج- توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. این پژوهشگران پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به‌دست آوردند (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ بود.

پرسشنامه حساسیت بین فردی (IPSM): پرسشنامه حساسیت بین فردی توسط بویس و پاپکر^۲ (۱۹۸۹) برای سنجش ابعاد اساسی مفهوم حساسیت بین فردی ابداع شد. این پرسشنامه ۳۶ سؤال و ۵ خرده مقیاس دارد که پاسخ به هر عبارت آن در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای می‌باشد. این ۵ عامل شامل آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی (افرادى که در این خرده مقیاس نمره بالا می‌گیرند، افرادی هستند که از روابط بین فردی احساس اضطراب می‌کنند)، کمروبی (این عامل، عدم جرأت ورزی را شناسایی می‌کند. افرادی که در این خرده مقیاس نمره بالایی می‌گیرند کسانی هستند که به علت کمروبی خود قادر به کسب تقویت پاداش نمی‌باشند) و خود درونی شکننده (احساس فرد از اینکه خود او دوست داشتنی نیست و باید از دیگران پنهان شود) می‌باشد. بویس و پاپکر ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۸۵ برای نمره کل و ضرایبی در دامنه ۰/۵۵ تا ۰/۷۶ برای خرده مقیاس‌های آن گزارش کرده‌اند. در این پژوهش پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ بود.

فرآیند جمع‌آوری به این صورت بود که پس از گمارش تصادفی شرکت کنندگان به روش قرعه‌کشی ساده در دو گروه، یک گروه آموزشی و یک گروه کنترل، در مرحله پیش‌آزمون نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی به پرسشنامه‌ها انعطاف‌پذیری شناختی و حساسیت بین فردی پاسخ دادند. سپس یک گروه به‌عنوان گروه آزمایشی تحت آموزش خودتنظیمی هیجانی قرار گرفتند. بلافاصله پس از پایان جلسات، آزمودنی‌های هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون مجدد به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. آموزش خودنظم‌دهی هیجانی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هر هفته دو جلسه (در مجموع طی ۴ هفته متوالی) توسط روانشناس مجرب با بیش از چند سال سابقه درمان تحت مداخله قرار گرفتند. گروه کنترل تا پایان آموزش، آزمایشی را دریافت نمود؛ ولیکن پس از اتمام جلسات، داده‌ها جهت تجزیه و تحلیل جمع‌آوری شدند. خلاصه جلسات هر دو مداخله به کار گرفته شده در جداول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش تنظیم شناختی هیجانی (گراس، ۲۰۱۵)

جلسات	محتوا
اول	اجرای پیش‌آزمون، معارفه افراد نمونه پژوهش با یکدیگر، بیان ضرورت آشنایی و استفاده از تنظیم هیجان در زندگی. تعریف هیجان، شناخت انواع هیجان و توضیح در مورد فرآیند بیولوژیکی و اثرگذاری هیجان بر کارکرد روزانه، تکلیف خانگی و نوشتن انواع هیجانات تجربه شده توسط اعضای گروه تا جلسه آینده.
دوم	آموزش راه‌هایی جهت افزایش تجربه‌های مثبت، آموزش آگاهی از تجربه‌های مثبت، ایجاد تجربه‌های مثبت از طریق تجسم ذهنی صحنه‌های شادی بخش و غفلت از نگرانی.
سوم	آموزش راه‌های کاهش هیجانات منفی، آموزش آگاهی از تجربیات منفی و کاهش هیجانات منفی از طریق خواب کافی، آموزش جهت تلاش برای به دست گرفتن کنترل زندگی، تغذیه کافی و ورزش، مراقبت از خود با مراجعه به موقع به پزشک.
چهارم	آموزش در راستای شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالات هیجانی، آموزش راهبرد بازاریابی و تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان.
پنجم	آموزش جهت شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
ششم	توجه آگاهانه به هیجان فعلی، توجه کامل به هیجان مثبت و منفی خود و پذیرش آن بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان.
هفتم	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجانات مثبت و منفی، آموزش ارزیابی از هیجانات و توجه به پیامدهای هر هیجان و تلاش برای ابراز مناسب و بازداری از ابراز نامناسب هیجان.
هشتم	آموزش تغییر هیجانات منفی از طریق عمل برخلاف هیجان تجربه شده مانند ترس، عصبانیت و استرس.

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مرحله	متغیر	عضویت گروهی	N	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
				SD	M	SD	M
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	۱۵	۱۷/۱۴	۸۸/۱۳	۱۴/۰۹	۹۷/۲۶	
	کنترل	۱۵	۱۷/۶۸	۸۹/۷۳	۱۷/۸۶	۹۰/۵۳	
حساسیت بین فردی	آزمایش	۱۵	۱۴/۰۹	۱۰۲/۶۶	۸/۸۴	۷۸/۴۶	
	کنترل	۱۵	۱۴/۱۷	۱۰۴/۶۰	۱۲/۴۰	۹۸/۶۶	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌کنید میانگین و انحراف معیار متغیرها و زیر مولفه‌های آن‌ها بر حسب مرحله و عضویت گروهی گزارش شده‌است. کاربرد آزمون F به عنوان یک آزمون پارامتریک، تابع رعایت برخی پیش‌فرض‌های آماری است. این پیش‌فرض‌ها شامل: ۱. فاصله‌ای یا نسبی بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای وابسته ۲. نمونه‌گیری یا گمارش تصادفی آزمودنی‌ها ۳. توزیع نرمال نمرات متغیرهای وابسته ۴. همسانی واریانس‌های متغیر وابسته ۵. تساوی یا تناسب حجم نمونه‌ها ۶. همگنی شیب رگرسیون می‌باشد. لازم به ذکر است که سطح معناداری برای مفروضه همگنی شیب رگرسیون، نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس ($P > 0/05$) که

نشان دهنده‌ی این است که این مفروضه‌ها در پژوهش حاضر اعمال گردیده است. در ادامه ابتدا به منظور بررسی تاثیر کلی آموزش خودنظم دهی هیجانی بر انعطاف پذیری شناختی و حساسیت بین فردی نوجوانان دارای نشانه های اضطراب اجتماعی از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در قالب جدول شماره ۳ ارائه می‌شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره، متغیرهای وابسته پژوهش در مرحله پس آزمون

مرحله	اثر	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	معنی داری	اندازه اثر
	پیلایی	۰/۵۷	۱۶/۸۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷
	لامبدای ویلکز	۰/۴۲	۱۶/۸۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷
	هلتینگ	۱/۳۵	۱۶/۸۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷
	بزرگترین ریشه روی	۱/۳۵	۱۶/۸۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود پس از خارج کردن اثر پیش آزمون و سایر متغیرهای کنترل، به روش تحلیل کوواریانس چند متغیره، اثر معنی داری برای عامل عضویت گروهی وجود دارد. این اثر چند متغیره نشان می‌دهد که آموزش خودنظم دهی هیجانی بر انعطاف پذیری شناختی و کاهش حساسیت بین فردی دانش آموزان دارای نشانه های اضطراب اجتماعی تاثیر مثبت و معناداری دارد و بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. به منظور تعیین این که در کدام یک از متغیرها تفاوت معنادار است از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در قالب جدول ۴ ارائه می‌شود.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تاثیر مداخله متغیرهای پژوهش در آزمودنی های گروه های آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

منبع تغییر	متغیر وابسته	SS	Df	MS	F	P	Eta
گروه	پیش آزمون	۶۰۳۳/۲۱	۱	۶۰۳۳/۲۱	۷/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۲۷
	انعطاف پذیری شناختی	۵۲۸/۸۷	۱	۵۲۸/۸۷	۸/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۳۴
	خطا	۱۶۳۷/۲۰	۲۶	۶۲/۹۷	-	-	-
	پیش آزمون	۷۴۰/۸۰	۱	۷۴۰/۸۰	۷/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۱۲
	حساسیت بین فردی	۲۸۴۴/۶۳	۱	۲۸۴۴/۶۳	۲۹/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	خطا	۲۴۷۱/۲۰	۲۶	۹۵/۰۴	-	-	-

با توجه به نتایج جدول ۴، با کنترل نمرات پیش آزمون بین گروه های آزمایش و گواه در متغیرهای وابسته پژوهش در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0.001$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خود نظم دهی هیجانی منجر به افزایش ۰/۳۴ انعطاف پذیری شناختی و کاهش ۰/۵۳ حساسیت بین فردی در دانش آموزان شرکت کننده در گروه آزمایش می‌شود.

نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش اثربخشی آموزش خودنظم دهی هیجانی بر انعطاف پذیری شناختی و حساسیت بین فردی نوجوانان دارای نشانه های اضطراب اجتماعی بود. به منظور جمع آوری داده های پژوهش فرضیه هایی مطرح شد که در ادامه به بررسی نتایج و تبیین مربوط به هر کدام پرداخته خواهد شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه نخست پژوهش نشان داد که آموزش خودنظم دهی هیجانی بر انعطاف پذیری شناختی نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی اثربخش است. به بیان دیگر نمره انعطاف پذیری شناختی آزمودنی ها در پس آزمون نیست به نمرات پیش آزمون و در مقایسه با گروه گواه بهبود معناداری داشته است. نتیجه به دست آمده از این پژوهش همسو با نتایج پژوهش های محمدی و همکاران (۱۴۰۱)، فرج زاده و همکاران (۱۳۹۹) و نانسی (۲۰۲۱) است. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت آموزش خودنظم دهی هیجان علاوه بر آموزش مدیریت هیجان، بر مهارت های مربوط به پیشگیری از بروز هیجان نامناسب و اصلاح موقعیت نیز تاکید دارد. همچنین بخش هایی از

این برنامه که به گسترش توجه، ارزیابی شناختی، تعدیل پاسخ و ارزیابی و کاربرد مربوط بوده، با انعطاف پذیری شناختی مرتبط است و آن را افزایش می دهد؛ زیرا انعطاف پذیری شناختی به توانایی فرد در تعدیل فرایند شناختی خود برای مواجهه با موقعیت های هیجانی جدید و پیش بینی ناپذیر اشاره دارد (میرون^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر این، عملکرد بهتر در نظم جویی شناختی هیجان به انعطاف پذیری شناختی بهتر کمک می کند؛ پس بعید نیست آموزش برنامه نظم جویی شناختی هیجان بر انعطاف پذیری شناختی نوجوانان دارای اختلال اضطرابی مؤثر باشد. همچنین در تبیین دیگر می توان چنین استنباط نمود، افرادی که تحت آموزش خودنظم دهی هیجانی قرار می گیرند، به مهارت های حل مسئله کارآمد، مهارت کنترل خشم، شناسایی و اصلاح ارزیابی های آسیب شناختی و همچنین راهبردهای ارزیابی مجدد شناختی تجهیز می شوند (دونگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). این توانایی ها به نوجوانان دارای اختلال اضطرابی کمک می کند که بهتر بتوانند هیجانات درونی خود را مدیریت کنند و از سوی دیگر بر نقاط قوت خود و باز تولید هیجانات مثبت تاکید کنند. بهره گیری از توانمندی های تنظیم هیجان به افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی در مقابله کارآمد با شرایط پرفشار و تنش زای زندگی کمک نموده و سطوح سازگاری و انعطاف پذیری آنان را بالا می برد (هابر^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). در ادامه نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه دیگر پژوهش نشان داد که آموزش خودنظم دهی هیجانی بر حساسیت بین فردی نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی مؤثر است. به بیان دیگر حساسیت بین فردی نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی در نتیجه آموزش خودنظم دهی هیجانی کاهش معناداری داشته است. تاکنون در پژوهشی به اثربخشی آموزش خودنظم دهی هیجانی بر حساسیت بین فردی نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی پرداخته است. با این وجود نتیجه حاصل از این یافته پژوهش را می توان به نوعی در راستای نتایج پژوهش های جوادیان قمی و همکاران (۱۴۰۳)، محمود و همکاران (۲۰۲۳)، اریس و همکاران (۲۰۲۱)، نانسی (۲۰۲۱) و بیرامی و همکاران (۱۳۹۶) دانست. در تبیین این یافته پژوهش می توان گفت: آموزش خودتنظیمی هیجان به نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی کمک می کند، تا با مدیریت و کنترل هیجانات خود در موقعیت های تحصیلی و اجتماعی و با کنترل هیجانات منفی، کمتر تحت تأثیر افکار و احساسات منفی همچون، نگرانی درباره قضاوت و برخورد دیگران قرار گیرند و در نتیجه با حضور بیشتر و مطلوب در موقعیت های مختلف اجتماعی پریشانی و نگرانی کمتری در مورد نحوه برخورد با دیگران داشته باشند. در این خصوص برخی پژوهشگران مدعی هستند که در نهایت آنچه که باعث می شود حساسیت اضطرابی به سمت آسیب شناسی روانی اضطراب سوق پیدا کند، تا حدودی بستگی به این دارد که افراد چگونه نشانه های فیزیکی، شناختی و رفتاری اضطرابشان را نظارت و مدیریت کنند (ژوی^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). در تبیین دیگر تاثیر آموزش خودنظم دهی هیجانی می توان گفت که آموزش خودنظم دهی هیجان با کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی می تواند، حساسیت بین فردی آن ها را کاهش دهد. به عبار دیگر، از آنجایی که اضطراب اجتماعی به عنوان توصیف گر نگرانی و پریشانی فرد از قرار داشتن در جمع دیگران و اجتناب از ارتباطات گروهی، با تمامی جنبه های اختلال بین فردی، همچون حساسیت بین فردی مرتبط است (ژانگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۱).

مطالعه حاضر نیز مانند هر مطالعه علمی دارای محدودیت هایی بوده است. از جمله اینکه، مطالعه حاضر صرفاً بر روی نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی شهر کوهشدت انجام شده است. لذا در تعمیم نتایج به سایر اختلالات اضطرابی و دیگر نقاط کشور باید احتیاط شود. سنجش ها در مطالعه حاضر از طریق پرسشنامه که ممکن است با مطلوب نمایی اجتماعی و اطلاعات نه چندان عمیق همراه باشد، انجام پذیرفته است. بنابراین پیشنهاد می شود که ضمن اجرای این پژوهش بر روی نوجوانان با دیگر اختلالات اضطرابی و در دیگر نقاط، از ابزارهای بالینی دیگر چون مصاحبه جهت گردآوری اطلاعات پایاتر استفاده شود. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش خودنظم دهی هیجانی بر بهبود انعطاف پذیری شناختی و کاهش حساسیت بین فردی نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر است. از این رو نتایج حاصل از این پژوهش می تواند منبع

1. Miron
2. Dong
3. Huber
4. Xue
5. Zhang

اطلاعاتی مفید برای درمانگران، متخصصان سلامت، مشاوران و روان‌شناسان در جهت تقویت و بهبود متغیرهای روان‌شناختی چون: انعطاف‌پذیری شناختی و حساسیت بین فردی نوجوانان دارای اختلال اضطراب اجتماعی باشد.

ملاحظات اخلاقی

مشارکت نویسندگان

مشارکت نویسندگان در این مقاله مستخرج از پایان‌نامه به شکل زیر است:
نویسنده اول: تهیه و آماده‌سازی نمونه‌ها، انجام آزمایش و گردآوری داده‌ها، انجام محاسبات، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، تحلیل و تفسیر اطلاعات و نتایج، تهیه پیش‌نویس مقاله.
نویسنده دوم: استاد راهنمای پایان‌نامه، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی و نهایی‌سازی مقاله.
نویسنده سوم: استاد مشاور پایان‌نامه، مشارکت در طراحی پژوهش، نظارت بر پژوهش، مطالعه و بازبینی مقاله.

تعارض منافع

بر اساس اظهارات نویسندگان، این مقاله تعارض منافی ندارد.

حامی مالی

این پژوهش با حمایت معنوی معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام انجام شده است.

سپاسگزاری

از تمامی مشارکت‌کنندگان در این پژوهش سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج و عاشوری، مجتبی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بینفردی دانش آموزان مقطع متوسطه. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۲۷ (۱)، ۱-۱۴.
- جوادیان قمی، نرگس؛ شریفی، طیبه؛ مشهدی زاده، شهرام و احمدی، رضا. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اجتناب تجربه ای و تکانشگری دانش آموزان دختر با دشواری در نظم جویی هیجانی. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۵ (۱)، ۱۴۹-۱۶۷.
- شمالی شهررضا، مرضیه؛ ابراهیم پور، مجید و بالیده، مهدی. (۱۳۹۹). شیوع شناسی اضطراب اجتماعی در دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر اصفهان. فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی، ۱۱ (۴۰)، ۴۷-۵۷.
- فرج زاده، پروین، غضنفری، احمد؛ چرامی، مریم و شریفی، طیبه. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش سرمایه های روانشناختی و خودتنظیمی هیجانی بر انعطاف پذیری روانشناختی دانشجو معلمان با اشتیاق تحصیلی پایین. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۳ (۲)، ۱-۱۵.
- محمدی، رحیم؛ تقی پور، بهزاد؛ برزگران، رقیه؛ صلح جو، هانیه؛ رحیمی، سعید و جوکار، سعید. (۱۴۰۱). اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر نشخوار فکری و ادراک کنترل اضطراب دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی. فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۱ (۴)، ۱۳۰-۱۴۱.

References

- Boyce, P. & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341–351.
- Chiu, K., Stringaris, A., & Leigh, E. (2025). Social anxiety symptoms and their relationship with suicidal ideation and depressive symptoms in adolescents: A prospective study. *JCPP Advances*, 5(1), e12249. DOI: <https://doi.org/10.1002/jcv2.12249>
- Cojean, S., Deperrois, R., Taillandier-Schmitt, A., & Combalbert, N. (2025). Effect of Personality, Cognitive Emotion Regulation, and Impulsivity on the Use of Coercion by Commissioned Officers in Training in the French National Gendarmerie. *Journal of Police and Criminal Psychology*.
- de Santana, A. N., Roazzi, A., & Nobre, A. P. M. C. (2022). The relationship between cognitive flexibility and mathematical performance in children: A meta-analysis. *Trends in Neuroscience and Education*, 28, 100179. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tine.2022.100179>
- Denny, B. T. (2020). Getting better over time: A framework for examining the impact of emotion regulation training. *Emotion*, 20(1), 110–114. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000641>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H., & Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677–683. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.11.028>
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46–56.
- Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2023). Impaired cognitive flexibility across psychiatric disorders. *CNS Spectrums*, 28(6), 688–692.
- Gross, J. J. (Ed.). (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Huber, L., Plötner, M., & Schmitz, J. (2019). Social competence and psychopathology in early childhood: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(4), 443–459. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1152-x>
- Lan, X. (2023). Perceived parenting styles, cognitive flexibility, and prosocial behavior in Chinese youth with an immigrant background: A three-group comparison. *Current Psychology*, 42(224), 20718–20736.
- Lei, X., Sasisekaran, J., & Nguyen-Feng, V. N. (2024). The Experience of Stuttering in Everyday Life among Adults Who Stutter: The Impact of Trait Social Anxiety and the Social Situations. *Journal of Fluency Disorders*, 80, 106061. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2024.106061>
- Lin, L., Wang, X., Li, Q., Xia, B., Chen, P., & Wang, W. (2021). The influence of interpersonal sensitivity on smartphone addiction: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 670223. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670223>
- Lincoln, T. M., Schulze, L., & Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 1(5), 272–286. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00040-4>

- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current Opinion in Psychology*, 28, 120–125. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.004>
- Liu, X., Peng, L., Wang, Z., Zeng, P., Mi, Y., & Xu, H. (2023). Effects of interpersonal sensitivity on depressive symptoms in postgraduate students during the COVID-19 pandemic: Psychological capital and sleep quality as mediators. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1100355. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1100355>
- Miao, J., Wu, Y., Yuan, J., Wang, X., Shi, X., Zhao, J., & Zang, S. (2025). Network analysis of interpersonal sensitivity and self-efficacy in nursing students. *BMC Nursing*, 24(1), 63.
- Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37–41.
- Parr, A. C., Sydnor, V. J., Calabro, F. J., & Luna, B. (2024). Adolescent-to-adult gains in cognitive flexibility are adaptively supported by reward sensitivity, exploration, and neural variability. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 58, 101399. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101399>
- Peters, E. M., Yilmaz, O., Li, C., & Balbuena, L. (2024). Interpersonal sensitivity and response to selective serotonin reuptake inhibitors in patients with acute major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 355, 422–425.
- Smith, R., Persich, M. R., Chuning, A. E., Cloonan, S., Woods-Lubert, R., Skalamera, J., ... & Killgore, W. D. (2024). Improvements in mindfulness, interoceptive and emotional awareness, emotion regulation, and interpersonal emotion management following completion of an online emotional skills training program. *Emotion*, 24(2), 431–446.
- Tabak, B. A., Gupta, D., Sunahara, C. S., Alvi, T., Wallmark, Z., Lee, J., ... & Chmielewski, M. (2022). Environmental sensitivity predicts interpersonal sensitivity above and beyond Big Five personality traits. *Journal of Research in Personality*, 98, 104210. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104210>
- Wang, Z. J., Liu, C. Y., Wang, Y. M., & Wang, Y. (2024). Childhood psychological maltreatment and adolescent depressive symptoms: Exploring the role of social anxiety and maladaptive emotion regulation strategies. *Journal of Affective Disorders*, 344, 365–372.
- Xu, H., Pei, Y., Yong, Z., Liu, X., & Wang, W. (2023). Pathway from interpersonal sensitivity to depression among Chinese college students during the COVID-19 campus lockdown. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 28, 34.
- Xue, M., Cong, B., & Ye, Y. (2023). Cognitive emotion regulation for improved mental health: A chain mediation study of Chinese high school students. *Frontiers in Psychology*, 12, 1041969. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1041969>
- Zhang, Q., Pan, Y., Zhang, L., & Lu, H. (2021). Parent-adolescent communication and early adolescent depressive symptoms: The roles of gender and adolescents' age. *Frontiers in Psychology*, 12, 647596. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647596>