Journal of Research in Psychological Health
September 2025, Volume 19, Issue 4

Investigating The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social anxiety in adolescents: A systematic review

Zohreh Esmaeili[1], Sahar Shakour[2], Samira Ramezankhani[3], Hosna Rostami[4], Fatemeh Ghasempour[5]

1. Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) Email: saharshakour63@gmail.com

3. Department of Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4. Department of Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

5. Department of Psychology, Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Khomeini Shahr, Iran.

Citation: Esmaeili, Z., Shakour, S., Ramezankhani, S., Rostami, H., Ghasempour, F. (2025). Investigating the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Social Anxiety in Adolescents: A Systematic Review. **J**ournal of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2025; 19 (3):1-16 [Persian].

Article Info:

Abstract

This review study aimed to evaluate the effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in reducing social anxiety among adolescents. A systematic search was conducted across Web of Science, ScienceDirect, Scopus, PubMed, Google Scholar, Magiran, and IranDoc using relevant keywords. Studies assessing MBCT's impact on adolescent social anxiety with a PEDro score above 5 were included. From 43 identified articles, 6 met the inclusion criteria. Findings indicated that MBCT significantly reduces social anxiety in adolescents, though variations in methodology, sample size, and assessment tools were observed. These results underscore MBCT's potential as an effective intervention for social anxiety. It is recommended that MBCT be integrated into school-based counseling and mental health programs. Further research with standardized methodologies is needed to explore MBCT's efficacy across diverse cultural contexts.

Key words
Mindfulness-based cognitive therapy, social anxiety, adolescent .

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان: یک مطالعه مروری نظام مند

زهره اسمعیلی ، سحر شکور ، سمیرا رمضانخانی ، حسنا رستمی ، فاطمه قاسم پور

۱. گروه روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) ایمیل: saharshakour63@gmail.com

۳. گروه روان‌شناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۴. گروه روان‌شناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۵. گروه روان‌شناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران.

تاریخ دریافت
۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تاریخ پذیرش نهایی
۱۴۰۴/۱۲/۰۱

چکیده:

هدف این پژوهش مروری، بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بر کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان بود. جستجوی سیستماتیک در پایگاه‌های اطلاعاتی Web of Science، ScienceDirect، Scopus، PubMed، Google Scholar، Magiranو IranDoc با کلیدواژه‌های مرتبط انجام شد. مطالعاتی که اثربخشی MBCT را بر اضطراب اجتماعی در نوجوانان بررسی کرده و امتیاز بالاتر از ۵ در مقیاس PEDro داشتند، انتخاب شدند. از میان ۴۳ مقاله شناسایی‌شده، ۶ مقاله واجد شرایط بودند. یافته‌ها نشان داد که MBCT به‌طور معنی‌داری اضطراب اجتماعی را در نوجوانان کاهش می‌دهد، اگرچه تفاوت‌هایی در روش‌شناسی، حجم نمونه و ابزارهای ارزیابی مشاهده شد. این نتایج بر پتانسیل MBCT به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر برای مدیریت اضطراب اجتماعی تأکید دارد. پیشنهاد می‌شود MBCT در برنامه‌های مشاوره‌ای و سلامت روان مدارس و مراکز آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. با این حال، نیاز به تحقیقات بیشتر با روش‌شناسی استاندارد برای بررسی اثربخشی این رویکرد در زمینه‌های فرهنگی مختلف وجود دارد.

واژگان کلیدی
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، اضطراب اجتماعی، نوجوان

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

نوجوانان به این اختلال مبتلا هستند، که ۱٫۳٪ از آن‌ها علائم شدید را تجربه می‌کنند. (ابراهیمی‌نژاد و همکاران،۲۰۱۶؛ بولوت و تاباسوم،۲۰۲۰). با توجه به اهمیت این مسئله، درمان‌های متعددی برای اضطراب اجتماعی پیشنهاد شده است. یکی از رویکردهای نوین و مؤثر، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)است که به‌عنوان بخشی از موج سوم درمان‌های شناختی - رفتاری شناخته می‌شود. این رویکرد تلفیقی از تکنیک‌های سنتی شناخت درمانی و مراقبه ذهن‌آگاهی است که فرد را ترغیب می‌کند تا با پذیرش و بدون قضاوت، به لحظه حال توجه کند و به‌جای درگیرشدن با افکار منفی، به مشاهده آن‌ها بپردازد (کریسول، ۲۰۱۷). آموزش شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی شامل مراقبه‌های مختلف، یوگای کشیدگی، آموزش مقدماتی درباره افسردگی، تمرین مرور بدن و چند تمرین شناخت درمانی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس و حس‌های بدنی را نشان می‌دهد (شعبانی و مصدری، ۲۱۶). این روش با هدف پیشگیری از عود اختلالات هیجانی از جمله افسردگی و اضطراب طراحی شده و به‌ویژه در نوجوانانی که در معرض فشارهای روانی و اضطراب اجتماعی قرار دارند، اثربخشی چشمگیری از خود نشان داده است (صابر و اصغری ابراهیم‌آباد، ۲۰۲۰). درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) یک آموزش گروهی ۸ هفته‌ای است که تکنیک‌های مدیتیشن ذهن‌آگاهی را با عناصر درمان شناختی - رفتاری ترکیب می‌کند (کلادر میکوس و همکاران، ۲۰۱۸). در این روش درمانی بایستی نوجوان با گشودگی به موقعیت‌ها نزدیک شود، حتی اگر متوجه شود که چنین موقعیت‌هایی احساساتی مثل ترس را در وی به وجود می‌آورند (طباطبایی‌نژاد و گل‌پرور، ۲۰۱۸). مطالعات متعددی به بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBIs) در کاهش علائم اضطراب اجتماعی پرداخته‌اند .به‌عنوان مثال، مرور نظام‌مند و متاآنالیزی توسط دانز و همکاران نشان داد که MBIs و درمان شناختی-رفتاری (CBT) هر دو در کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان مؤثر هستند، اما تفاوت معناداری بین آن‌ها مشاهده نشد (دانز و همکاران،۲۰۲۵). همچنین، مطالعاتی مانند تحقیق دیاز-گونزالس و همکاران نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای پیچیده و چالش برانگیز و درعین حال شیرین است که در آن نوجوانان در تلاش‌اند تا خودِ واقعی‌شان را کشف کرده، بفهمند که چه کسی هستند و از زندگی چه می‌خواهند. در این دوران، روابط با همسالان اهمیت بیشتری نسبت به پیوندهای خانوادگی پیدا می‌کند، چرا که نوجوانان از طریق تأیید گروه هم‌سالان، به ساخت هویت اجتماعی خود می‌پردازند(بولوت و تاباسوم، ۲۰۲۰) در همین دوره حساس، برخی نوجوانان با اختلالاتی دست‌وپنجه نرم می‌کنند که می‌تواند مسیر رشد روانی و اجتماعی آن‌ها را دچار اختلال کند. یکی از چالش‌های مهمی که برخی نوجوانان با آن روبه‌رو می‌شوند، اختلال اضطراب اجتماعی است (سلطانی و همکاران، ۲۰۲۴) که معمولاً در حوالی سن ۱۳ سالگی آغاز می‌شود (چیو و همکاران،۲۰۲۵) . اختلال اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی، نوعی هیجان منفی است که در موقعیت‌های اجتماعی یا بین‌فردی ایجاد می‌شود و با علائمی مانند تپش قلب، سرخ شدن، تعریق، لرزش بدن یا صدای لرزان همراه است. چنین نشانه‌هایی می‌تواند به طور جدی در روند ارتباط‌گیری نوجوانان اختلال ایجاد کرده و بر رشد هیجانی و اجتماعی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد (جیانگ و همکاران،۲۰۲۵). این اختلال در نوجوانان با نشانه‌هایی مانند کم‌رویی افراطی، کناره‌گیری از تماس با دیگران و عدم تمایل به بازی گروهی ظاهر می‌شود. به‌طورکلی اختلال اضطراب اجتماعی را یک الگو پایدار از ترس‌های اجتماعی می‌داند (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). این اختلال با اجتناب از تعاملات اجتماعی، ترس از قضاوت منفی دیگران و کاهش اعتمادبه‌نفس همراه است و در صورت درمان‌نشدن، می‌تواند پیامدهای بلندمدت روانی، اجتماعی و تحصیلی برای نوجوان به همراه داشته باشد (کشاورز افشار و همکاران، ۲۰۲۲). اختلال اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌شناختی محسوب می‌شود و از نظر شیوع، پس از افسردگی اساسی و سوءمصرف مواد، در رتبه سوم قرار دارد (اونه و همکاران،۲۰۲۲). شیوع مادام‌العمر این اختلال در زنان حدود ۹٫۵ درصد و در مردان ۴٫۹ درصد گزارش شده است. همچنین آمارهای شش‌ماهه شیوع آن بین ۲ تا ۳ درصد بوده. مؤسسه ملی سلامت روان (NIMH) نیز تخمین زده است که حدود ۹٫۱٪ از

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

همکاران،۲۰۲۰). علاوه بر این، نوجوانی به عنوان دوره‌ای بحرانی برای بروز اضطراب اجتماعی شناخته می‌شود که شیوع آن در این گروه سنی حدود ۱۰٪ است. با توجه به این چالش‌ها و خلأهای موجود در ادبیات پژوهش، مطالعه حاضر با هدف مرور نظام‌مند و ارزیابی اثربخشی MBCT در کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان طراحی شده است. این مرور می‌کوشد تا با تحلیل پژوهش‌های موجود، تصویری روشن از کارآمدی این مداخله نوین ارائه دهد و راهگشای پژوهشگران، درمانگران و سیاست‌گذاران آموزشی در طراحی مداخلات مؤثر باشد.

روش

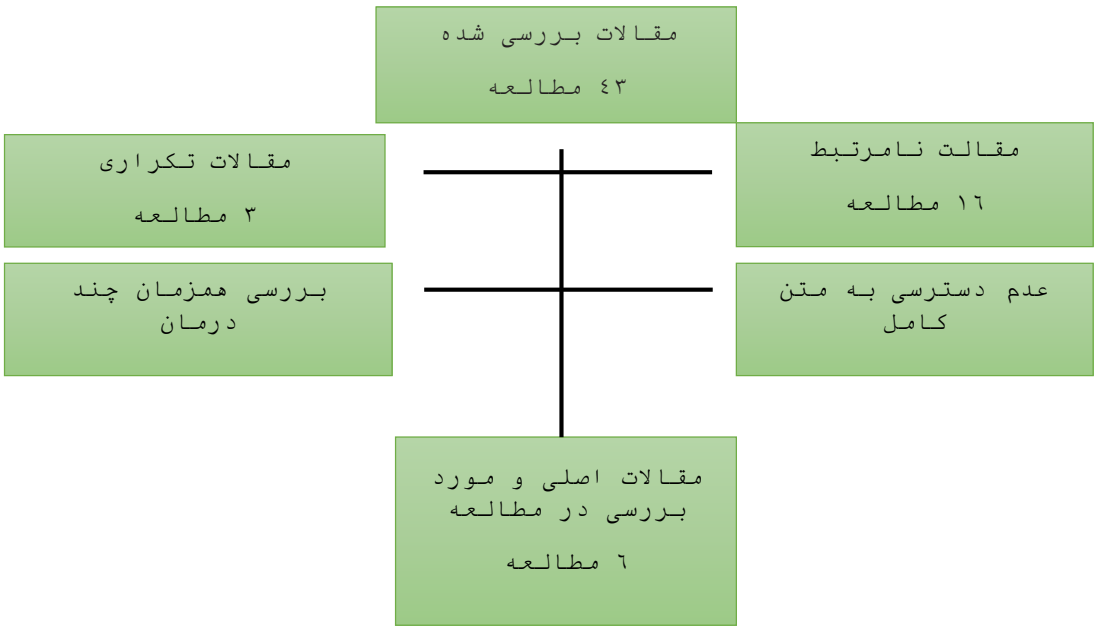
مطالعه حاضر از نوع مرور نظام‌مند بوده و در سال ۱۴۰۴ انجام شده است. هدف پژوهش، بررسی کارآزمایی‌های تصادفی و کنترل‌شده (RCTs) بود که اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب اجتماعی در نوجوانان بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۵ بررسی کرده بودند. جهت بررسی پیشینه و ادبیات مرتبط با موضوع، جستجویی گسترده در هفت پایگاه اطلاعاتی الکترونیکی شاملScienceDirect ، Web of Science، Scopus، PubMed، Google Scholar، Magiran و IranDocانجام گرفت. این جستجو اولیه با استفاده از عملگرهای بولی(And, Or, Not) و کلیدواژه‌های Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)، Cognitive therapy، Mindfulness، Social anxiety، Social anxiety disorder، Adolescents، Teenagers و Anxiety treatmentکه معادل فارسی آن درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، شناخت درمانی، ذهن‌آگاهی، اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب اجتماعی، نوجوانان، و درمان اضطراب بود، با توجه به هدف پژوهش صورت گرفت. همچنین از معادل‌های اختصاری این واژگان نیز در جستجو بهره گرفته شد. علاوه بر این، فهرست منابع مقالات استخراج‌شده نیز به‌دقت بررسی شد تا اطلاعات تکمیلی احتمالی شناسایی شود. در فرایند جستجو، مقالات فارسی و انگلیسی انتخاب شدند و برای تدوین استراتژی جستجو با یک متخصص حوزه جستجوی منابع علمی نیز مشورت به عمل آمد. مرور مطالعات پیشین می‌تواند به روش‌های مختلفی انجام شود که یکی از رایج‌ترین و معتبرترین روش‌ها، مرور ذهن‌آگاهی می‌توانند به‌طور مؤثری علائم اضطراب را در نوجوانان کاهش دهند.(دیاز-گونزالس و همکاران، ۲۰۱۸). با وجود نتایج امیدوارکننده‌ی این مطالعات، بررسی دقیق‌تر ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که هنوز خلأها و چالش‌هایی در این حوزه وجود دارد که نیاز به پژوهش‌های بیشتری را ایجاب می‌کند در مطالعه‌ی مروری کارلتون و همکاران برخی چالش‌های اساسی در تحقیقات مربوط به MBCT ذکر شده است، از جمله کمبود مطالعات با گروه‌های مقایسه‌ای مناسب که ارزیابی اثربخشی این روش را محدود می‌کند، اندازه نمونه‌های کوچک که تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد و ناهمگونی در تشخیص‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری که مقایسه نتایج بین مطالعات را دشوار می‌سازد (کارلتون و نظام‌مند است. این روش نوعی تحلیل ثانویه از مطالعات پیشین به شمار می‌رود. در جستجوی اولیه، مجموعاً ۴۳ مقاله مرتبط شناسایی شد که پس از اعمال معیارهای ورود و خروج، غربالگری اولیه انجام گرفت و تنها مقالات واجد شرایط برای تحلیل نهایی انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل موارد زیر بودند: ۱) مقالاتی که متن کامل آن‌ها در دسترس قرار داشت. ۲) مطالعاتی که در آن‌ها شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی همراه با سایر مداخلات روان‌درمانی یا دارویی به‌طور هم‌زمان در یک گروه اجرا شده بود، زیرا در این حالت نمی‌توان تأثیر خالص و مستقل این درمان را به‌درستی ارزیابی کرد. ۳) مطالعاتی که اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی یا یکی از زیرشاخه‌های این رویکرد را ارزیابی کرده بودند. ۴) مقالات منتشرشده به زبان فارسی یا انگلیسی. ۵)پژوهش‌هایی که نمونه مورد بررسی آن‌ها صرفاً نوجوانان بودند. معیارهای خروج از مطالعه نیز عبارت بودند از: ۱)مطالعاتی که به سایر انواع اضطراب پرداخته بودند. ۲) پژوهش‌هایی که تأثیر هم‌زمان شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و سایر درمان‌های مکمل را در یک گروه بررسی کرده بودند. برای پرهیز از تداخل اثرات درمان‌ها یا افزایش دقت تحلیل. ۳) مقالاتی که به زبان‌هایی غیر از فارسی یا انگلیسی نگاشته شده بودند.۴) مطالعاتی که بر روی افراد سالم و فاقد اضطراب اجتماعی انجام شده بودند. ۵) مقالات مروری، مطالعات موردی، خلاصه مقالات کنفرانس‌ها و مقالاتی که متن کامل آن‌ها قابل دسترسی نبود. ۶) مقالاتی که در مجلات غیرعلمی یا بدون داوری همتا (peer-review)منتشر شده‌اند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

یافته‌ها

با استفاده از کلیدواژه‌های تعیین‌شده، درمجموع ۴۳ مقاله شناسایی و مورد بررسی اولیه قرار گرفتند. از آنجا که این مقالات همگی از نوع کارآزمایی بالینی بودند، برای ارزیابی کیفیت آن‌ها از مقیاس PEDro (ورهاگن و همکاران، ۱۹۹۸) استفاده شد. نتایج ارزیابی کیفیت در جدول شماره یک گزارش شده‌اند. به دلیل ناهمگونی میان مطالعات وارد شده از نظر نوع طراحی پژوهش، شیوه اجرای مداخله، ابزارهای اندازه‌گیری، نوع درمان به‌کاررفته و حجم نمونه‌ها، امکان انجام متاآنالیز بر روی داده‌های این مطالعات فراهم نبود. در طی فرایند غربالگری، از میان ۴۳ مقاله، ۱۶ مورد به‌دلیل عدم ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش، ۳ مورد به‌عنوان مطالعات تکراری، و ۷ مقاله دیگر به دلیل عدم دسترسی به متن کامل کنار گذاشته شدند. همچنین ۱۱ مقاله به علت بررسی همزمان چند درمان حذف شدند. در نهایت شش مقاله که واجد معیارهای ورود بودند، برای بررسی و تحلیل نهایی انتخاب گردیدند. در تمامی این مقالات، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن اگاهی بر اضطراب اجتماعی در نوجوانان مورد بررسی قرار گرفته بود. نمودار جریان انتخاب مطالعات و مراحل غربالگری در شکل شماره ۱ (PRISMA) نمایش داده شده است. برای ارزیابی دقیق‌تر کیفیت مطالعات نهایی، از ابزار معتبر یازده آیتمی PEDro استفاده شد. هر آیتم، با علامت مثبت (در صورت رعایت) یا منفی (در صورت عدم رعایت) در جدول مشخص شده است. به هر پاسخ مثبت یک امتیاز تعلق گرفت، درحالی‌که پاسخ‌های منفی بدون امتیاز باقی ماندند. لازم به ذکر است که آیتم نخست این مقیاس، اگرچه ارزیابی می‌شود، اما در امتیاز نهایی محاسبه نمی‌گردد. تنها مقالاتی در تحلیل نهایی گنجانده شدند که موفق به کسب امتیاز بالاتر از پنج از لحاظ کیفیت روش‌شناسی شدند (مطابق جدول ۱).

شکل ۱. فلوچارت منابع جست وجو و مراحل انتخاب مقالات



[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

جدول ۱. ارزیابی مطالعات ورودی بر اساس مقیاس PEDro

PEDro SCALE	کشفی‌نژاد و همکاران(۲۰۲۱)	ابراهیمی‌نژاد و همکاران(۲۰۱۵)	محمدپور و همکاران(۲۰۲۰)	شعبانی و مصدری(۲۰۱۶)	شیخ الاسلامی و همکاران(۰۱۵	محسن‌نژاد (۲۰۱۵)
1. معیارهای واجد شرایط مشخص شده بودند	+	+	+	+	+	+
2. تخصیص تصادفی شرکت‌کنندگان	+	+	+	+	+	+
3. تخصیص به صورت مخفی انجام شد	+	–	–	–	-	–
4. گروه‌ها در ابتدای مطالعه مشابه بودند	+	+	+	+	+	+
5. همه شرکت‌کنندگان به صورت کور بودند	-	–	-	-	-	–
6. درمانگر به صورت کور بود	-	-	-	-	-	–
7. ارزیاب‌ها به صورت کور بودند	-	-	–	-	-	–
8. یک نتیجه کلیدی برای بیش از ۸۵٪ از شرکت‌کنندگان اولیه به دست آمد	+	+	+	+	+	+
9. همه شرکت‌کنندگان درمان یا شرایط کنترل را طبق تخصیص دریافت کردند یا، در صورتی که اینگونه نبود، داده‌های حداقل یک نتیجه کلیدی با روش «منتج به درمان» تحلیل شد	+	+	–	+	–	+
10. نتایج مقایسه‌های آماری بین گروه‌ها برای حداقل یک نتیجه کلیدی گزارش شده است	+	+	+	+	+	+
11. مطالعه هر دو اندازه نقطه‌ای و اندازه‌های تغییرپذیری برای حداقل	+	–	+	+	+	+

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

						یک نتیجه کلیدی ارائه می‌دهد
۷	۶	۷	۶	۶	۸	امتیاز کل

از شش مطالعه وارد شده در این تحقیق، تمامی مطالعات بر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان تأکید داشته‌اند. در تحقیقات کاشفی نیشابوری بر نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی نوجوانان مستعد اعتیاد مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که این مداخلات در مقایسه با گروه کنترل، به طور معناداری سبب کاهش نشخوار فکری و علائم اضطراب اجتماعی از جمله اجتناب، ترس و علائم فیزیولوژیکشدند. نوجوانان گروه دریافت‌کننده درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مرحله پیگیری نیز کاهش پایدارتری در این متغیرها نسبت به گروه آموزش تنظیم هیجان داشتند. این نتایج بیانگر آن است که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند روشی مؤثر و ایمن برای کاهش اضطراب اجتماعی و نشخوار فکری در نوجوانان مستعد اعتیاد باشد. باوجود عدم مشاهده عوارض جانبی جدی، پیشنهاد می‌شود نوجوانانی که با نشانه‌های شدید روان‌شناختی مواجه می‌شوند به مراکز درمانی یا اورژانس روان‌پزشکی مراجعه نمایند (کاشفی نیشابوری و همکاران،۲۰۱۶). در مطالعهٔ ابراهیمی‌نژاد و همکاران، اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان شناختی - رفتاری (MBCT) در کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت‌نفس در نوجوانان دختر ایرانی مبتلا به اضطراب اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقایسه با گروه کنترل، به طور معناداری علائم اضطراب اجتماعی را کاهش داده و عزت‌نفس نوجوانان را بهبود بخشید. گروه‌درمانی MBCT در مقایسه با گروه کنترل به طور قابل‌توجهی در آزمون‌های مربوط به اضطراب اجتماعی (SPIN) و عزت‌نفس (RSES) تغییرات مثبت نشان دادند. همچنین، در حالی که گروه کنترل تغییرات معناداری در نتایج آزمون‌ها نداشت، گروه‌درمانی MBCT به طور قابل‌توجهی از علائم اضطراب اجتماعی خود کاستند و عزت‌نفس آنها افزایش یافت. این نتایج با یافته‌های پیشین در زمینه استفاده از MBCT برای درمان اضطراب اجتماعی در نوجوانان هماهنگ است (ابراهیمی‌نژاد و همکاران،۲۰۱۵). در و همکاران، اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و آموزش تنظیم هیجان

مطالعه محمدپور و همکاران، اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بر علائم روان‌شناختی بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که در مقایسه با گروه کنترل، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور معناداری باعث کاهش اضطراب اجتماعی و حساسیت بین‌فردی شده و همچنین می‌تواند مؤلفه‌های خوددلسوزی را در گروه مداخله به طور معناداری افزایش دهد. روش‌های درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به دلیل تأثیرات مثبت آن‌ها در کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش خوددلسوزی، پیشنهاد می‌شود که به طور گسترده‌تری در درمان بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی مورد استفاده قرار گیرند (محمدپور و همکاران،۲۰۲۰). در مطالعه شعبانی و مصدری، اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان گمیشان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به طور معناداری میزان اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن شامل ترس، اجتناب و نشانه‌های فیزیولوژیکی را در گروه آزمایشی کاهش دهد. نتایج نشان می‌دهد که در مقایسه با گروه کنترل، گروه آزمایشی پس از آموزش، نمرات کمتری در مورد اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن نشان دادند. درحالی‌که این آموزش تأثیر چشمگیری بر کاهش ترس و اجتناب اجتماعی داشت، تأثیر معناداری بر اختلالات فیزیولوژیکی اضطراب نداشت؛ بنابراین، باتوجه‌به یافته‌ها، استفاده از آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای کاهش علائم اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان با نمرات اضطراب اجتماعی بالا توصیه می‌شود (شبانی و مصدری،۲۰۱۶). در مطالعه شیخ‌الاسلامی و همکاران، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن در کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

گرفت. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در مقایسه با گروه کنترل، گروه آزمایش که تحت درمان شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن قرار گرفتند، کاهش معناداری در اضطراب اجتماعی نشان دادند. همچنین، روش‌های شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن در مقایسه با روش‌های درمانی سنتی، توانسته‌اند در بهبود وضعیت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثرتر عمل کنند. باتوجه‌به نتایج این تحقیق، پیشنهاد می‌شود که از این نوع درمان در مداخلات روان‌شناختی برای کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان استفاده شود (شیخ‌الاسلامی و همکاران،۲۰۱۵). همچنین در مطالعه محسن نژاد، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که این روش درمانی در مقایسه با گروه کنترل، به طور معناداری باعث افزایش عزت‌نفس کلی، تحصیلی و اجتماعی و همچنین کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان می‌شود. این مداخله، اگرچه تأثیری بر عزت‌نفس جسمانی و خانوادگی نداشت، اما توانست بخش مهمی از مؤلفه‌های روانی مثبت دانش‌آموزان را بهبود دهد. در این مطالعه، آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی طی ۸ جلسه به گروه آزمایش ارائه شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره صورت گرفت. باتوجه‌به اثربخشی این روش، پیشنهاد می‌شود از آن به‌عنوان یک روش درمانی مکمل برای بهبود عزت‌نفس و کاهش اضطراب اجتماعی در محیط‌های آموزشی استفاده شود (محسن نژاد،۲۰۱۵). هم‌راستایی نتایج مطالعات ارائه‌شده در این پژوهش، می‌توان از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان روشی مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان بهره برد. جزئیات یافته‌های هر مطالعه در جدول ۲ به‌صورت تفکیک‌شده ارائه شده است.

جدول ۲. مقالات منتخب شناخت درمانی مبتنی بر ذهن اگاهی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان

نویسنده سال انتشار	هدف مطالعه	نوع پژوهش	شرکت‌کنندگان و محل انجام پژوهش	مدت‌زمان و روند پژوهش	پیگیری	شاخص‌های اندازه‌گیری مورد استفاده در مطالعه و ابزار اندازه‌گیری آن‌ها	نتیجه‌گیری
کاشفی نیشابوری و همکاران ۲۰۲۱	بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و آموزش تنظیم هیجان بر نشخوار ذهنی و اضطراب اجتماعی نوجوانان مستعد اعتیاد ساکن در مراکز نگهداری گروهی.	پژوهش آزمایشی (Experimental) با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری.	تعداد ۴۵ نوجوان پسر ۱۳ تا ۱۸ ساله ساکن در مراکز نگهداری گروهی شهر تهران در سال ۲۰۱۸، که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل، هر کدام ۱۵ نفر) تقسیم شدند	مطالعه در سال ۲۰۱۸ انجام شده و شامل مرحله پیش‌آزمون، مداخله (درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و آموزش تنظیم هیجان)، پس‌آزمون و مرحله پیگیری بوده است.	۲ ماه	مقیاس پتانسیل اعتیاد (Addiction Potential Scale - APS) فهرست هراس اجتماعی (Social Phobia Inventory - SPIN) مقیاس پاسخ نشخوار ذهنی	درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و آموزش تنظیم هیجان باعث کاهش معنادار نشخوار ذهنی و علائم فیزیولوژیکی اضطراب اجتماعی در نوجوانان مستعد اعتیاد شده و می‌تواند به‌عنوان روش مداخله‌ای مؤثر

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

						(Ruminative Response Scale - RRS)	برای این گروه استفاده شود.
ابراهیمی‌نژاد و همکاران ۲۰۱۵	ارزیابی اثربخشی MBCT در کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی و افزایش عزت‌نفس دختران نوجوان	نیمه‌تجربی (نیمه‌آزمایشی) با دو گروه آزمایش و کنترل، شامل پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۳۰ دانش‌آموز دختر دبیرستانی مبتلا به اضطراب اجتماعی در تهران (۱۲ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر در گروه کنترل پس از حذف ریزش‌ها)/ دبیرستان دولتی فرهنگ ۱۳ تهران	۸ جلسه ۱,۵ ساعته درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) در طول دو ماه (آبان و آذر ۲۰۱۳)	-	-پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی (SPIN) -مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ (RSES) - مصاحبه بالینی ساختاریافته SCID برای تشخیص اولیه	MBCT باعث کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت‌نفس در نوجوانان دختر مبتلا به اضطراب اجتماعی شده است
محمدپور و همکاران ۲۰۲۰	بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بر علائم روان‌شناختی دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی. علائم مورد بررسی شامل اضطراب اجتماعی، حساسیت بین‌فردی و خوددلسوزی بوده است.	کارآزمایی بالینی تصادفی	24 دانش اموز مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به‌صورت تصادفی به دو گروه کنترل و مداخله تقسیم شدند	گروه مداخله ۸ جلسه درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) دریافت کرد؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون با ابزارهای معتبر انجام شد.	۲ ماه	- اضطراب اجتماعی: پرسش‌نامه اضطراب تعامل اجتماعی (SIAS) - حساسیت بین‌فردی: مقیاس حساسیت بین‌فردی (IPSM) - خوددلسوزی: مقیاس خوددلسوزی (SCS)	درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور معناداری باعث کاهش اضطراب اجتماعی و حساسیت بین‌فردی و افزایش خوددلسوزی در گروه مداخله شد؛ اثرات مثبت تا ۲ ماه بعد از درمان نیز حفظ شد.
شبانی و مصدری ۲۰۱۶	بررسی تأثیر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن (ترس، اجتناب، فیزیولوژی) در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول	نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل	۴۰ نفر دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه از دو مدرسه در شهرستان گمیشان – نمونه‌گیری هدفمند از دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی بالا	۸ جلسه آموزش گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)، هر جلسه ۱,۵ ساعت – آموزش‌ها بر پایه مدل «سگال و همکاران» (۲۰۰۲)	-	پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی لیبوویتز (LSAS) که مؤلفه‌های ترس، اجتناب و فیزیولوژی را شامل می‌شود	آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور معناداری باعث کاهش اضطراب اجتماعی کلی، ترس و اجتناب در دانش‌آموزان دختر شد. این مداخله

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

							تأثیر معناداری بر علائم فیزیولوژیکی اضطراب اجتماعی نداشت.
شیخ‌الاسلامی و همکاران ۲۰۱۵	تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن در کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان.	نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل.	جامعه آماری: تمامی دانش‌آموزان پسر هنرستانی منطقه ۴ تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ نمونه: یک مدرسه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. از آن ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که نمره بالای اضطراب اجتماعی داشتند به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند.	مداخله شامل ۸ جلسه شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن برای گروه آزمایش بوده است. روند شامل اجرای پیش‌آزمون، برگزاری جلسات درمانی برای گروه آزمایش و سپس اجرای پس‌آزمون بوده است.	-	مقیاس اضطراب اجتماعی برای اندازه‌گیری سطح اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان.	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور معناداری باعث کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است و بنابراین می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

محسن نژاد ۲۰۱۵	بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افزایش عزت‌نفس و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر هنرستانی.	شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل.	جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر هنرستانی استان لرستان بود. از طریق نمونه‌گیری در دسترس یک مدرسه انتخاب شد و از میان آن‌ها ۳۰ نفر که نمرات اضطراب اجتماعی بالا و عزت نفس پایین (با ملاک یک انحراف معیار اختلاف از میانگین) داشتند، انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند.	به گروه آزمایش 8جلسه آموزش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی داده شد. پژوهش شامل مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده است.	-	مقیاس عزت‌نفس آلیس پوپ (1989) مقیاس اضطراب اجتماعی (1381)	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش عزت‌نفس کلی، تحصیلی و اجتماعی شد، اما تأثیری بر عزت‌نفس جسمانی و خانوادگی نداشت. این روش در کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بود. در مجموع، می‌توان از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک مداخله مفید برای افزایش عزت‌نفس و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان استفاده کرد.

بحث

هدف از انجام این مطالعه مروری، بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان بود. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) یک تکنیک مؤثر برای کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان است. این روش، در مقایسه با مداخلات سنتی، در مدت‌زمانی کوتاه و با ساختاری منظم، به نوجوانان کمک می‌کند تا آگاهی بهتری از احساسات خود داشته باشند و با چالش‌های اجتماعی با اضطراب کمتر مواجه شوند (دانز و همکاران،۲۰۲۵). ازآنجایی‌که بسیاری از نوجوانان به دلایل مختلفی از جمله نبود دسترسی به خدمات درمانی یا نگرش منفی به درمان‌های روان‌شناختی ممکن است از دریافت کمک خودداری کنند، اجرای چنین مداخلاتی در محیط‌هایی مانند مدارس یا مراکز مشاوره می‌تواند دسترسی به درمان را بهبود بخشد (براون و همکاران،۲۰۲۵). بااین‌حال، اجرای اثربخش این روش نیازمند حضور درمانگران آموزش‌دیده و پایبندی کامل به اصول درمان است که ممکن است نیاز به منابع و برنامه‌ریزی دقیق داشته باشد. با این‌که MBCT تأثیر مثبتی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان داشته است، پیاده‌سازی مؤثر آن نیازمند منابع آموزشی و تخصصی کافی است. بسیاری از نوجوانان ممکن است دسترسی به درمانگران آموزش‌دیده نداشته باشند که این می‌تواند مانعی برای بهره‌برداری از این روش باشد (وانگ و همکاران،۲۰۲۵).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به طور بالقوه بهره‌وری خدمات سلامت روان نوجوانان را افزایش دهد، اما نباید صرفاً برای صرفه‌جویی در زمان یا منابع، بدون بررسی شرایط فردی نوجوانان، به کار گرفته شود (سنتنو،۲۰۲۰).

نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) می‌تواند به‌طور مؤثری در کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت‌نفس در نوجوانان مؤثر باشد. این روش، با ساختاری منظم و مدت‌زمانی کوتاه‌تر نسبت به مداخلات سنتی، به نوجوانان کمک می‌کند تا آگاهی بهتری از احساسات خود داشته باشند و با چالش‌های اجتماعی با اضطراب کمتر مواجه شوند. از آن‌جایی که بسیاری از نوجوانان به دلایل مختلفی از جمله نبود دسترسی به خدمات درمانی یا نگرش منفی به درمان‌های روان‌شناختی ممکن است از دریافت کمک خودداری کنند، اجرای چنین مداخلاتی در محیط‌هایی مانند مدارس یا مراکز مشاوره می‌تواند دسترسی به درمان را بهبود بخشد. مطالعات نشان داده‌اند که خدمات سلامت روان مبتنی بر مدرسه می‌توانند دسترسی به مراقبت‌های سلامت روان را افزایش داده و نتایج مثبتی در کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان نوجوانان داشته باشند. در مجموع، یافته‌های این تحقیق از اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان حمایت می‌کند. با توجه به مزایای این روش، توصیه می‌شود که MBCT به‌عنوان یک مداخله مؤثر در برنامه‌های درمانی برای نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی گنجانده شود. مدارس می‌توانند برنامه‌های MBCT گروهی ۸ هفته‌ای را با همکاری روان‌شناسان آموزش‌دیده اجرا کنند. همچنین، درمانگران باید دوره‌های تخصصی MBCT را بگذرانند تا اثربخشی مداخله افزایش یابد. محدودیت‌های این پژوهش شامل کمبود تعداد مطالعات در زمینه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بر اضطراب اجتماعی نوجوانان است. همچنین، بیشتر پژوهش‌های مورد بررسی در فرهنگ‌ها و گروه‌های خاصی از جامعه انجام شده‌اند که ممکن است نتایج را محدود به این گروه‌ها کند و تعمیم آن‌ها به دیگر فرهنگ‌ها یا گروه‌های سنی دشوار باشد. علاوه بر این، بیشتر تحقیقات موجود بر جنبه‌های کوتاه‌مدت اثرات MBCTمتمرکز بوده‌اند و اثرات بلندمدت آن هنوز به‌طور کامل بررسی نشده است. از طرفی اکثر مطالعات بررسی‌شده (مانند شعبانی و مصدری، ۲۰۱۶) روی دختران یا در فرهنگ‌های ایرانی انجام شده‌اند، که ممکن است نتایج را به پسران یا فرهنگ‌های دیگر محدود کند. برای مثال، هنجارهای جنسیتی در ایران ممکن است باعث شود پسران کمتر به MBCTتمایل نشان دهند. همچنین، ارزش‌های جمع‌گرایانه در ایران می‌تواند اضطراب اجتماعی را تشدید کند، در حالی که در فرهنگ‌های فردگرا این الگو متفاوت است (اشداون و همکاران،۲۰۱۷). تحقیقات آینده باید نمونه‌های متنوع‌تری از هر دو جنسیت و فرهنگ‌های مختلف بررسی کنند و پروتکل‌های MBCT را بومی‌سازی کنند. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های بیشتری در این زمینه با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر انجام شود و اثرات بلندمدت این درمان مورد ارزیابی قرار گیرد. همچنین، تحقیقاتی که به مقایسه MBCT با سایر درمان‌ها بپردازند، می‌تواند در انتخاب بهترین رویکرد درمانی مؤثرتر باشد. باتوجه‌به اینکه مطالعه حاضر از نوع مطالعات مروری است، نیاز به تأییدیه اخلاقی ندارد.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله نویسندگان وظیفه خود می‌دانند از تمامی داوران و پژوهشگرانی که مقالات آن‌ها در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایند.

اظهارات:

نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافعی اعم از مالی یا غیرمالی برای این مطالعه گزارش نمی‌دهند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

منابع:

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Publishing.

- Ashdown, B. K., Timpano, K. R., & Morgan, J. (2017). *(Distinctive authors – incomplete reference, please provide full citation).*

- Aune, T., Nordahl, H. M., & Beidel, D. C. (2022). Social anxiety disorder in adolescents: Prevalence and subtypes in the Young-HUNT3 study. *Journal of Anxiety Disorders, 87*, Article 102546.

- Brown, C., & Carrington, N. D. K. (2025). Increasing access to school-based mental health services for youth subsequent to the COVID-19 pandemic. *Health Affairs Scholar, 3*(4), Article qxaf073.

- Bulut, S., & Thabassum, L. (2020). Effectiveness of mindfulness-based counseling on social anxiety disorder among adolescents. *EC Psychology and Psychiatry, 9*, 53–58.

- Carlton, C. N., Sullivan-Toole, H., Strege, M. V., Ollendick, T. H., & Richey, J. A. (2020). Mindfulness-based interventions for adolescent social anxiety: A unique convergence of factors. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 1783.

- Centeno, R. P. R. (2020). Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: An adapted MBCT program on Filipino college students. *Behavioral Sciences, 10*(3), Article 61.

- 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), Article e12249.

- Cladder-Micus, M. B., Speckens, A. E., Vrijsen, J. N., Donders, A. R. T., Becker, E. S., & Spijker, J. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for patients with chronic, treatment-resistant depression: A pragmatic randomized controlled trial. *Depression and Anxiety, 35*(10), 914–924.

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology, 68*, 491–516.

- Díaz-González, M. C., Pérez Dueñas, C., Sánchez-Raya, A., Moriana Elvira, J. A., & Sánchez Vázquez, V. (2018). Mindfulness-based stress reduction in adolescents with mental disorders: A randomised clinical trial. *Psicothema, 30*(2), 165–170.

- Dones, V. C., III, Yamat, K. S., Santos, K. E. P., Concepcion, A. V. M., & Lacson, M. A. R. (2025). The effectiveness of mindfulness-based interventions versus cognitive behavioral therapy on social anxiety of adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Acta Medica Philippina, 59*(2), 15–24.

- Ebrahiminejad, S., Poursharifi, H., Bakhshiour Roodsari, A., Zeinodini, Z., & Noorbakhsh, S. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on Iranian female adolescents suffering from social anxiety. *Iranian Red Crescent Medical Journal, 18*(11), Article e25116.

- Jiang, Y., Zhang, B., & Zhao, H. (2025). Analysing the effect of physical exercise on social anxiety in college students using a

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

chained mediation model. *Scientific Reports, 15*(1), Article 2475.

- Kashefinishabouri, J., Eftekhar Saadi, Z., Pasha, R., Heidari, A., & Makvandi, B. (2021). The effect of mindfulness-based cognitive therapy and emotion-regulation training on rumination and social anxiety in teenagers prone to addiction. *Journal of Occupational Health and Epidemiology, 10*(1), 1–11. [Persian]

- Keshavarz Afshar, S., Safari Fard, R., Navaei, M., & Golareh, A. (2022). Solution-focused therapy strategies on social anxiety in adolescents. *School and Educational Psychology, 11*(1), 80–91. [Persian]

- Mohammadpour, M., Amiri, S., Farnoodi, R., Bahari, A., Goodarzi, G., & Foroughi, A. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the psychological symptoms of students with social anxiety disorder: A randomized clinical trial. *International Journal of Behavioral Sciences, 14*(1), 6–12.

- Mohsenzadeh, S. (2023). The effect of mindfulness-based cognitive therapy training on self-esteem and social anxiety in students. *The 1st International Conference on Sociology, Social Sciences and Education with a Futuristic Approach*. [Persian]

- Saber, M., & Asghari Ebrahimabad, M. J. (2020, October). The effectiveness of group mindfulness-based therapy on social anxiety in orphaned adolescents. *6th International Conference on School Psychology*. [Persian]

- Shabani, J., & Mosdari, M. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy training on social anxiety disorder in female middle school students. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry, 3*(3), 12–27. [Persian]

- Sheikholeslami, A., Dortaj, F., Eskandar, Z., & Zohair, Z. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social anxiety in students. *Journal of School Psychology, 4*(4), 94–110. [Persian]

- Soltani, A., Akbarzadeh, M., & Bagherzadeh Gholmakani, Z. (2025). Comparison of the effectiveness of existential therapy and cognitive therapy based on mindfulness on meta-worry and distress tolerance in adolescents with social anxiety disorder. *Journal of Modern Psychological Researches, 19*(76), 162–175

- Tabatabaienejad, F. S., Aghaie, A., & Golparvar, M. (2018). Compare effectiveness of positive mindfulness therapy, mindfulness-based cognitive therapy and cognitive-behavioral therapy on social anxiety and communication skills of female students with depression. *Quarterly Journal of Social Work, 7*(3), 5–16.

- Verhagen, A. P., de Vet, H. C. W., de Bie, R. A., Kessels, A. G. H., Boers, M., Bouter, L. M., & Knipschild, P. G. (1998). The Delphi list: A criteria list for quality assessment of randomized clinical trials for conducting systematic reviews developed by Delphi consensus. *Journal of Clinical Epidemiology, 51*(12), 1235–1241.

- Wang, Y. H., Wang, Y. L., Leung, D. K. Y., Ng, Z. L. Y., Chan, O. L. H., Wong, S. M. Y., Chan, R. C. L., Liu, T., Wong, G. H. Y., & Lum, T. Y. S. (2025). Effectiveness of an age-modified mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in improving mental health in older people with depressive symptoms: A non-randomised controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies, 25*(1), Article 81.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]