

Mindfulness Therapy on the Level of Social Anxiety and Self-Esteem of Elementary School Students with Learning Disorder

* Jafar Shoviachi¹

Authors

1. Lecturer, Department of Social Sciences, Payam Noor University, Iran.
***Correspondin Author's Email:** jafar.showichi@pnu.ac.ir

Received: 2019 May 23; **Accepted:** 2019 July 25

Abstract

Background & Objective: In mental health research, mindfulness is considered as a self-awareness that promote self-esteem. Social anxiety disorder is the most common type of anxiety disorder that affects the person's social performance. One of the most common causes of childhood disability is learning disabilities. These children are typically faced with problems such as academic, cognitive and emotional backgrounds. In addition, social anxiety disorder is a common disorder and causes to the isolation of the patient and loss of its efficacy. In the formation of social anxiety disorder, various factors are involved. Identification of these factors can contribute to effective treatment and coping with this disorder. Social anxiety is a chronic disorder that is known as an overlooked disorder, which is a major disorder in work and social domains and is a risk factor for the development of depression. The failure of students to do their tasks is a major issue that influence from school and the family. These discomforts about the failure of learning and its topics are one of the most common learning problems. Cognitive therapy based on mindfulness is a new approach in explaining the cognitive-behavioral therapy approach. Mindfulness means that a person focuses his consciousness from past and future to present. Mentally education requires metacognitive learning and new behavioral strategies to focus on attention, prevent rumors of thought and tend to be disturbing responses, and develop new thoughts and reduce unpleasant excitement. The purpose of this study was to determine the effectiveness of mindfulness therapy on the level of social anxiety and self-esteem of elementary students (from 4th to 6th grade) with learning disorder.

Methods: This study was a semi-experimental design with pre-test and post-test design with control group. The statistical population of this study included all students with learning disabilities, in the elementary school of the fourth to sixth grade of Shadegan city (Khuzestan province Southwest of Iran) in 2018-2019. In this study, among the educational districts, two boys' elementary schools of district 1 were randomly selected. Sampling method was multi-stage cluster. First step was selection of a region (region 1) from Shadegan's education areas, after that selection of two elementary schools from primary schools in district 1. The third step was to select 30 of 90 elementary students who performed social anxiety and self-esteem tests on them and their social anxiety score was higher than the third quartile (above 50) in this test. At the same time students had to learning disorders based on clinical interview and physical problems. A total of 90 students with learning disabilities filled out questionnaires and then 30 people with the highest score were entered randomly to two groups of experiment (mindfulness intervention program) and control. The experimental group received a program of mindfulness intervention in 8 sessions of 90 minutes, but control group was without intervention. After the intervention period, a post-test was conducted for both groups. Data were collected from two questionnaires of the social anxiety scale (LSAS) (1987) and Cooper-Smith's self-esteem questionnaire (1996). Data were analyzed by multivariate analysis of covariance and SPSS 18 software at a significant level of $\alpha=0.05$.

Results: According to the scores of all variables, the mean standard deviation (SD) of total social anxiety score in pre and post-test in the experimental group was 54.46 ± 12.07 , 42.6 ± 7.54 , respectively. Mean SD the pre and posttest scores of total social anxiety in the control group was 50 ± 8.39 , 52.46 ± 7.99 , respectively. The mean SD of total self-esteem score in pre and post-test in the experimental group was 22.2 ± 5.35 , 36.47 ± 4.59 , respectively. Also, the mean (pre-test) pre- and post-test score of total self-esteem in the control group, it was 21.8 ± 3.43 , 23.33 ± 3.85 , respectively. Multivariate covariance analysis indicated that the intervention program of mindfulness education was effective in reducing social anxiety and increasing self-esteem of students with learning disabilities ($p<0.001$).

Conclusion: Based on the findings of this study, it could be concluded that the education of mindfulness improved students with social anxiety learning disorder and their self-esteem. Therefore, it provides the groundwork for using this method in a psychological center for students with social anxiety.

Keywords: Mindfulness, Social anxiety, Self-esteem, Learning disorder.

اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر میزان اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری شهر شادگان

*جعفر شویچی^۱

نویسنده‌گان

۱. مریم، گروه علم‌اجتماعی، دانشگاه پامندر، ایران.
*رایانه نویسنده مسئول: jafar.shoichi@pnu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۲ خرداد ۱۳۹۸؛ تاریخ پذیرش: ۳ مرداد ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: از اختلال‌های بسیار رایج در کودکان سینم مدرسه، اختلال یادگیری است. این کودکان به طور معمول در زمینه‌های مختلفی نظری تحصیلی و شناختی و هیجانی با مشکل رویه‌رو هستند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر میزان اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس دانش‌آموزان پایه چهارم تا ششم ابتدایی دارای اختلال یادگیری صورت گرفت.

روش پرسی: این پژوهش از نوع نیمه‌ازمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون باگروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی دانش‌آموزان پسر دارای اختلال یادگیری در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۷، در مقطع ابتدایی پایه چهارم تا ششم شهر شادگان تشکیل دادند. از میان آنها با روش نمونه‌گیری خوشای چندمرحله‌ای، ۳۰ نفر انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. در گروه آزمایش روش مداخله بهصورت برنامه مداخله ذهن‌آگاهی کابات-زین بود. جهت جمع‌آوری داده‌ها، دو پرسشنامه اضطراب اجتماعی لیبوویتز (LSAS) (۱۹۸۷) و پرسشنامه عزت‌نفس کپر-اسمیت (1996) بهکار رفت. داده‌ها توسط آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری و با نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ در سطح معناداری $\alpha=0,05$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: با توجه به نمرات کل متغیرها، میانگین و انحراف معیار نمره کل اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش بهترتب $54/46 \pm 12/07$ و $54/46 \pm 42/67$ و در گروه گواه بهترتب $5/4 \pm 8/39$ و $5/4 \pm 7/99$ و $52/46 \pm 2/46$ به دست آمد. همچنین میانگین و انحراف معیار نمره کل عزت‌نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش بهترتب $22/22 \pm 3/43$ و $21/18 \pm 3/43$ و $22/22 \pm 3/43$ و $21/18 \pm 3/43$ مشاهده شد. تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد برنامه مداخله آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری تأثیرگذار است ($p < 0,01$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان تأثیرگذار گرفت آموزش ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری، اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس آنها را بهبود می‌بخشد.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس، اختلال یادگیری.

۱ مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی را حفظ کرده و علی همچون دلایل زنگیکی و شخصیت و خلق و خو، در ابتلا به اضطراب مذکور نقش دارد (۱۰). اختلال اضطراب اجتماعی عبارت است از ترس شدید و دائمی از موقعیت‌هایی که در آنها فرد در جمع دیگران حضور می‌یابد یا باید جلوی آنها کاری را انجام دهد. ویژگی اصلی این اختلال ترس آشکار و مستمر از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی است که شخص در معرض دید اشخاص ناشناختن یا احتمالاً مدنظر دیگران قرار می‌گیرد (۱۱). افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی به طور معمول از وضعیت‌های ترس آردر پرهیز کرده و به ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی می‌کنند؛ اما هنگام رویه‌روشندن با چنین وضعیت‌هایی، دچار اضطراب شدیدی می‌شوند. در این افراد نوعی اجتناب از دیگران شکل می‌گیرد (۱۲). دانش‌آموزان مبتلا به این اضطراب اجتماعی بیشتر توجه خود را متمرکز بر خود می‌کنند (۱۳) که بر اعتماد به نفس آنان تأثیر گذاشته (۱۴) و میانگین نمرات‌شان کاهش می‌یابد (۱۵).

عزت‌نفس، از دیگر متغیرهایی است که می‌تواند متأثر از اختلال یادگیری باشد. منظور از عزت‌نفس^۲ آن است که افراد درباره خویش چگونه فکر می‌کنند و چقدر خود را دوست داشته و از عملکردشان راضی هستند. به خصوص احساس آنان از نظر اجتماعی و تحصیلی درباره خود چگونه است و میزان هماهنگی و نزدیکی خود ایده‌آل و خود واقعی آنها چه اندازه است (۱۶). کودکان دارای عزت‌نفس ضعیف در مقایسه با کودکان با عزت‌نفس خوب، اختلال‌های یادگیری بیشتری را بروز می‌دهند و افت عملکرد و ترک تحصیل بیشتری دارند (۱۷)؛ از این‌رو براساس پیامدهای منفی که عزت‌نفس ضعیف و اضطراب اجتماعی دارد، توجه به رویکردهای درمانی در این موقع حائز اهمیت فراوانی است.

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، نوید تازه‌ای در تبیین رویکرد درمان شناختی رفتاری است. ذهن‌آگاهی یعنی شخص، آگاهی خود را از زمان گذشته و آینده به زمان حال معطوف کند (۱۸). آموزش ذهن‌آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و راهکارهای رفتاری جدید برای متصرف کردن روی توجه و جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده بوده و سبب گسترش افکار جدید و کاهش هیجان‌های ناخوشایند می‌شود (۱۹). همچنین ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص و هدفمند در زمان حال و خالی از قضاوت است (۲۰). تعاریف بالینی از ذهن‌آگاهی اغلب با تعریف بودائی آن شباهت دارد؛ زیرا این تعاریف با مفهوم سازی بودائی همسوست (۲۱). توجه ذهن‌آگاهی، توجه کردن دقیق و لحظه‌به‌لحظه به آنچه فرد هم‌اکنون در حال تعبیر آن و تفکیک واکنش‌های خود از رخدادهای حسی خام است (۲۲). ذهن‌آگاهی فنی مبتنی بر تعامل پویای جسم-ذهن بوده که ریشه در مراقبه‌های بودائی دارد و بهترگی در مداخلات روان‌شناختی رونق یافته است (۲۱). این مراقبه شامل تمرین‌هایی می‌شود که در نظام‌های جوامع سنتی شرقی مثل یوگا ریشه داشته و خود، برنامه و رویکردهای زندگی است که بر حوزه‌هایی مثل برنامه غذایی و شیوه‌های رفتاری و بهداشت خواب تأکید می‌کند. امروزه این

موفق‌نبودن دانش‌آموزان در انجام وظایف دانش‌آموزی، از سوی مدرسه و نیز از سمت خانواده به عنوان مسئله مهمی مطرح می‌شود. ناراحتی‌های مربوط به موفق‌نبودن در موضوعات آموزشی و یادگیری، از مشکل‌های بسیار رایج در یادگیری است (۱). اصطلاح اختلال یادگیری در سال ۱۹۶۳ توسط ساموئل کرک بیان شد (۲). اختلال یادگیری به نقاپی خاص در توانایی افراد برای درک یا پردازش کارآمد و صحیح اطلاعات موجود گفته می‌شود (۳). دانش‌آموزان مبتلا به این اختلال بسیار کمتر از سن و سطح هوش انتظار داشته از آن‌ها، موفق می‌شوند و در تنظیم اطلاعات، ادراک دیداری و شنیداری، حافظه و توجه نقص دارند (۴). اختلال یادگیری، نوعی اختلال عصبی تکاملی با منشأ زیستی است که در طول سال‌های اولیه آموزش رسمی، بروز می‌کند و با مشکلات مدام و آسیب‌زا در یادگیری مهارت‌های تحصیلی مانند خواندن و نوشتن یا ریاضیات مشخص می‌شود. عملکرد افراد در مهارت‌های تحصیلی در مقایسه با سن آن‌ها کمتر از متوسط است یا سطح عملکرد پذیرفتی تنها با تلاش فراوان به دست می‌آید. این اختلال برای همه افراد آسیب‌های طولانی مدتی را در فعالیت‌های وابسته به مهارت‌های یادگیری به وجود می‌آورد (۳) و سبب ایجاد مشکل‌هایی در زمینه اجتماعی و هیجانی و تحصیلی برای دانش‌آموزان می‌شود (۱). میزان شیوع اختلال‌های یادگیری در مناطق مختلف جهان بین ۱۲ تا ۱۴ درصد و شمار دانش‌آموزان دچار اختلال‌های مذکور، بین ۱۲ تا ۱۴ درصد برآورده است (۵).

دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری تابیبا نیستند؛ اما توانایی دیدن بسیاری از چیزها را مانند همسالان خود ندارند. ناشنوایی نیز نیستند؛ ولی در بسیاری از مواقع نمی‌توانند مانند افراد طبیعی گوش کنند یا صدا را بشنوند. از نظر رشد شناختی عقب‌ماندگی ندارند؛ اما با روش‌های متفاوتی یاد می‌گیرند. آنان با بسیاری از رفتارهای ایشان باعث به هم ریختن نظم کلاس درس و ایجاد ناراحتی در خانه می‌شوند (۶). این دانش‌آموزان اغلب نیازمند حمایت‌های اضافی برای موفقیت در مدرسه هستند (۷).

اختلال‌های یادگیری به سه طبقه اصلی اختلال در نوشتاری و اختلال در خواندن و اختلال در ریاضیات تقسیم می‌شود. اختلال زبان نوشتاری، بدخطی و جاندراختن کلمه یا نقطه و انشاهای بی‌انگیزه و کوتاه را در بر می‌گیرد (۱). اختلال یادگیری خواندن به صورت خواندن بی‌دققت یا آهسته و پرزحمت کلمه و داشتن مشکل در درک معنای آنچه خوانده و معضل‌هایی در زمینه همچی کردن است. اختلال ریاضی شامل مشکلات تسلط‌یافتن بر معنای عدد و یادآوری واقعیت ریاضی و سختی‌هایی در ارتباط با استدلال ریاضی می‌شود (۴).

اضطراب اجتماعی^۱ یکی از مشکلاتی است که احتمالاً به دلیل وجود اختلال یادگیری خاص در دانش‌آموزان ایجاد می‌شود و از اختلال‌های مزمن و نوع شایع‌تر اختلال اضطرابی است (۸). این مشکل به اختلال نادیده‌انگاشته شده معروف بوده که کار و حوزه‌های اجتماعی را به طور اساسی مختل می‌کند (۹). همچنین عامل خطرآفرینی برای توسعه افسردگی است (۸). نتایج پژوهش لمپ نشان داد عوامل شناختی،

²- Self esteem

۱ -Social anxiety

- پرسشنامه اضطراب اجتماعی: این پرسشنامه را لیبوویتز (1987) تهیه کرد که شدت اختلال اضطراب اجتماعی و اجتناب را ارزیابی می‌کند. ۲۴ ماده دارد که ۱۳ گویه آن مربوط به اضطراب عملکرد و ۱۱ گویه دیگر درباره اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی است (۲۸). این ابزار بر طیف لیکرت چهارگزینه‌ای و نمره‌گذاری (اصلًا^۰، کم=۱، متوسط=۲، شدید=۳) برای اضطراب عملکرد قرار دارد. همچنین دارای طیف لیکرتی چهارگزینه‌ای (هرگز=۰، گاهی اوقات=۱، اغلب=۲، اکثر اوقات=۳) جهت اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی است. براساس نظر تهیه‌کنندگان این مقیاس، نمرات بین ۶۵۵۵ در این پرسشنامه اضطراب اجتماعی متوسط و ۸۰۶۵ اضطراب اجتماعی درخورتوجه و ۹۵۱۰ اضطراب اجتماعی شدید را مطرح می‌کند و بیشتر از این میزان بیانگر اضطراب اجتماعی بسیار شدید است (۲۸).

در پژوهش قزلباش و همکاران اعتبار محتوایی پرسشنامه مذکور تأیید و پایایی مقیاس بهروش بازآزمایی بعد از ۱۲ هفته ۰/۸۳ بیان شد؛ بنابراین، در این آزمون یکنمرة اضطراب اجتماعی کلی به دست می‌آید که فرد را در چهار سطح (اضطراب اجتماعی خفیف، متوسط، شدید، بسیار شدید) طبقه‌بندی می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۵ و همچنین، ضریب آلفای زیرمقیاس اضطراب عملکرد ۰/۸۲ و رفتار اجتنابی ۰/۹۱ گزارش شده است (۲۸). مطالعه عطیری‌فرد و همکاران نیز نشان می‌دهد ابزار مذکور دارای همسانی درونی (آلفای کرونباخ) مطلوب ۰/۸۱ و پایایی بازآزمایی ۰/۸۳ = ۰/۵۲ و اعتبار همگرای مناسب (۰/۹۲ = ۰/۹۰) با سایر مقیاس‌های موجود در حوزه اضطراب اجتماعی در نمونه ایرانی است (۲۹). همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه ۰/۸۸ محاسبه شد.

- پرسشنامه عزت نفس: پرسشنامه عزت نفس را کوپر-اسمیت (1967) طراحی کرد. این مقیاس ۵۸ ماده دارد که هشت ماده آن دروغ‌سنج است (۳۰). درمجموع پنجاه ماده آن در چهار خردمندی‌مقیاس عزت کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی قرار می‌گیرد. شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه مذکور به صورت صفر و یک است و نیز هشت سؤال دروغ‌سنج بوده که در محاسبه نمره کل، این هشت سؤال منظور نمی‌شود. شماره سؤال‌های دروغ‌سنج عبارت است از: ۲۶، ۳۲، ۳۶، ۴۱، ۴۵، ۵۰، ۵۲ و ۵۸. چنانچه پاسخ‌دهنده از این سؤال‌ها بیش از چهار نمره بیاورد، یعنی آزمون اعتبار کمی دارد و آزمودنی سعی کرده است خود را از آنچه بوده، بهتر جلوه دهد؛ اما در ارتباط با نمره‌گذاری سایر سؤال‌ها، در پرسش‌های ۴، ۱، ۵، ۲۷، ۲۰، ۲۸، ۲۹، ۳۳، ۳۸، ۴۲، ۴۳، ۴۹، ۴۷ و ۴۶، آزمودنی با پاسخ بله یک نمره و با پاسخ خیر نمره صفر می‌گیرد. بقیه سؤال‌ها به صورت معکوس است؛ یعنی پاسخ خیر آن‌ها یکنمرة و پاسخ بله، نمره صفر دارد؛ بنابراین نمره کل آزمودنی حداقل صفر و حداقل ۵۰ خواهد بود. کمترین و بیشترین نمره در خردمندی‌مقیاس عزت نفس کلی، صفر و ۲۶ و برای عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی و عزت نفس خانوادگی، صفر و هشت خواهد بود. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت از اعتبار و روایی پذیرفتی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کلی آزمون ۰/۸۸ بود. همچنین جهت

شیوه در حیطه‌های مختلف طیف پژوهشکی به کار می‌رود (۲۲). روش مذکور از طریق تمرین‌های مراقبه منظم سبب افزایش هوشیاری لحظه‌به‌لحظه فرد درقبال احساس‌ها و عواطف معطوف به جسم خود می‌شود. با این روش‌ها آنان یاد می‌گیرند با آگاهی و هوشیارشدن درباره افکار هیجانی منفی خویش، این نوع افکار را به صورت غیرقضاوتی پذیرا بوده و همراه با آرامش بیان کنند. این شیوه در ایجاد حفظ و ارتقای سبک‌های مقابله با بیماری و کاهش اضطراب و اختلال‌های خلقی و حتی بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن به بیماران کمک می‌کند (۲۴). محققان اظهار می‌دارند ذهن آگاهی منجر به خودتقویتی هیجانی می‌شود (۲۵). کاهش هیجان‌های منفی، تنظیم خلق و خوی بد و پذیرش خود است که نقش بسزایی در پیشگیری و تعدیل نشانه‌های افسردگی دارد (۲۶). تیزدیل و همکاران رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۱ را در جهت بهبود اختلال اضطراب مؤثر می‌دانند (۲۷).

انجام این مطالعه می‌تواند گام مهمی برای پرداختن به این مسئله باشد؛ بنابراین در این پژوهش، محقق بر آن شد تا از نظر اضطراب اجتماعی و عزت نفس به این قشر از جامعه بنگرد و با بهکارگیری شیوه‌های مداخله‌ای جدید، تلاش شد مشکلات و اختلال‌های ایشان بررسی و حل گردد؛ از این‌رو هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی و عزت نفس دانش‌آموzan دارای اختلال یادگیری بود.

۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون‌پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی دانش‌آموzan مبتلا به اختلال یادگیری، در مقطع ابتدایی پایه چهارم تا ششم شهر شادگان در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. در این پژوهش از بین نواحی آموزشی، منطقه یک و سپس دو دیستان پسازه به طور تصادفی انتخاب شدند. نمونه‌گیری بهروش خوش‌های چندمرحله‌ای و به این ترتیب بود: الف. مرحله اول، انتخاب یک‌منطقه (منطقه یک) از بین مناطق آموزش و پرورش شادگان؛ ب. مرحله دوم، انتخاب دو مدرسه ابتدایی از بین مدارس ابتدایی منطقه یک؛ ج. مرحله سوم، انتخاب نمونه‌ها. در این مرحله پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی و عزت نفس روی ۹۰ دانش‌آموzan با اختلال یادگیری براساس مصاحبه بالینی و مشکل‌های جسمانی) و داوطلب مشارکت، ۳۰ نفر دارای نمره اضطراب اجتماعی بیشتر از چارک سوم (بیشتر از نمره ۵۰) در این آزمون یعنی با نمره بالاتر انتخاب گردیده و وارد مطالعه شدند که به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند.

برنامه مداخله ذهن آگاهی برای ۱۵ نفر گروه آزمایش انجام شد و نفر به عنوان گروه گواه تعیین شدند. گروه آزمایش، برنامه مداخله ذهن آگاهی را طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد؛ اما در گروه گواه برنامه‌ای صورت نگرفت. پس از طی دوره مداخله، پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و گواه برگزار شد. برای جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه‌های زیر به کار رفت.

درباره قوانین شرکت در گروه (رازداری، صداقت، رعایت نظم) توضیح داد. خلاصه محتوای جلسات برنامه مداخله ذهن‌آگاهی در جدول ۱ ارائه شده است.

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط مانند محترمانه بودن پرسشنامه‌ها و رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از مطالعه رعایت شده است. همچنین تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو مرحله توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار در بخش استنباطی پس از بررسی مفروضه‌های لازم از طریق آزمون‌های لوین و کولموگروف‌اسمیرنوف، از آزمون تحلیل کوواریانس، در سطح معناداری ($\alpha=0.05$) و نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ استفاده شد.

سنجرس روایی بین نمره کل آزمون با خرده‌مقیاس روان‌آرده‌گرایی در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار و با خرده‌مقیاس برون‌گرایی، روایی همگرایی مثبت معنادار را نشان داده است. پایایی این پرسشنامه با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۸ (۳۱). رستگاری (۳۲) در پژوهشی که بر ۳۷۰ دانش‌آموز پسر و دختر پایه سوم مدارس راهنمایی دولتی نواحی یک و دو شهر یزد انجام داد، ضریب پایایی ۰/۷۷ را با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) گزارش کرد. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۹ به دست آمد.

پس از انتخاب نمونه، دانش‌آموزان به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. سپس برای هر دو گروه، پیش‌آزمون اجرا شد. قبل از شروع جلسات پژوهشگر ضمن برقراری ارتباط با شرکت‌کنندگان،

جدول ۱. محتوای جلسات ذهن‌آگاهی

جلسه	محتوای درمان ذهن‌آگاهی کابات-زین بهتفکیک جلسات
جلسه اول	معارفه و توضیح اهداف و قوانین با درنظرگرفتن محramانه بودن و زندگی شخصی، تمرین خوردن کشمش، دادن پس خوراند و بحث درباره تمرین خوردن کشمش، تکلیف خانگی به‌صورت انجام دادن یکی از فعالیت‌های روزانه مثل مسوک‌زدن با آگاهی لحظه‌به‌لحظه.
جلسه دوم	بازنگری تکلیف خانگی هفته‌گذشته، تمرین وارسی بدن همراه با تمرکز بر تنفس، صحبت درباره تجربه تمرین وارسی بدن، پایان جلسه با ۳۲ دقیقه تمرین تمرکز بر تنفس، تکلیف خانگی: تمرین وارسی بدن به‌کمک والدین و انجام پنج تنفس همراه با تمرکز قبل از خواب.
جلسه سوم	تمرین وارسی بدن همراه با تمرکز بر تنفس، بازنگری تکلیف‌های خانگی، تن‌آرامی عضلات، پایان جلسه با چند دقیقه تمرین تمرکز بر تنفس، تکلیف خانگی: تمرین وارسی بدن به‌یاری والدین و انجام پنج تنفس همراه با تمرکز قبل از خواب، توجه به اتفاق‌های خوب در هر روز و احساس‌ها و حالات بدنی در آن لحظه.
جلسه چهارم	تمرین وارسی بدن همراه با تمرکز بر تنفس، بازنگری تمرین‌های خانگی، تمرین دیدن و شنیدن، پایان جلسه با چند دقیقه تمرین تمرکز بر تنفس، تکلیف خانگی: تمرین وارسی بدن به‌کمک والدین و انجام پنج تنفس همراه با تمرکز قبل از خواب، توجه بر صدایها یا اشیا در اتاق.
جلسه پنجم	مرور جلسه قبل و تکلیف‌های خانگی، تمرین مراقبه نشسته همراه با توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکات آن‌ها و جست‌وجوی حس‌های فیزیکی، تکلیف خانگی مراقبه نشسته و انجام تنفس همراه با تمرکز هنگام رویارویی با احساس‌ها و افکار ناخوشایند.
جلسه ششم	مرور جلسه قبل و بررسی تمرین خانگی، تمرین توجه به ذهن، افکار مثبت و منفی، خوشایند یا ناخوشایند بودن افکار، اجازه‌دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به‌آسانی خارج کردن آن‌ها از ذهن بدون قضاؤت و توجه عمیق به آن‌ها، تکلیف خانگی پنج تنفس متمرکز قبل از خواب، انجام تمرین توجه به ذهن.
جلسه هفتم	بررسی تکلیف‌های خانگی، مراقبه نشسته و تکرار جلسه پنجم و ششم، تمرین مشاهده بین خلق و فعالیت، فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای یا قدم‌زدن همراه با حضور ذهن، تکلیف خانگی پنج تنفس متمرکز قبل از خواب، انجام تنفس همراه با تمرکز هنگام رویارویی با احساس‌ها و افکار ناخوشایند.
جلسه هشتم	تمرین وارسی بدن، بازنگری تکلیف خانگی، مرور کل برنامه و نظرخواهی درباره این هشت جلسه و اجرای پس‌آزمون.

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در قالب نمرات میانگین و انحراف معیار در جدول ۲ آورده شده است.
جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای اضطراب اجتماعی و عزت نفس

گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار
آزمایش-پیش آزمون	عزت نفس	۵/۳۵	۲۲/۲
	اضطراب اجتماعی	۱۲/۰۷	۵۴/۴۶
آزمایش-پس آزمون	عزت نفس	۴/۰۹	۳۶/۴۷
	اضطراب اجتماعی	۷/۰۴	۴۲/۶
گواه-پیش آزمون	عزت نفس	۳/۴۳	۲۱/۸
	اضطراب اجتماعی	۸/۳۹	۵۰
گواه-پس آزمون	عزت نفس	۳/۸۵	۲۳/۳۳
	اضطراب اجتماعی	۷/۹۹	۵۲/۴۶

براساس جدول ۲، میزان میانگین برای متغیر اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش در پس آزمون کاهش و میانگین متغیر عزت نفس در گروه آزمایشی، آزمایش در پس آزمون افزایش داشته است. تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی پس آزمون‌ها، با تعدیل اثر پیش آزمون‌های متغیرهای وابسته (اضطراب اجتماعی، عزت نفس) قبل از تحلیل داده‌ها و بررسی‌های بیشتر، مفروضه‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال‌بودن داده‌ها (مقدار احتمال آزمون کولموگروف اسمیرنوف کمتر از ۰/۰۵) و همگنی واریانس‌ها (میزان معناداری آزمون لوبن کمتر از ۰/۰۵) و نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) بر پس آزمون‌های اضطراب اجتماعی و عزت نفس گروه‌های آزمایش و گواه، با کنترل پیش آزمون‌ها

اثر	آزمون	ارزش	F	df خطأ	df فرضیه	مقدار p	اندازه اثر η^2
گروه	اثر پیلایی	۰/۳۲	۱۷/۲۰	۱	۲۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۲
	لمبدای ویلکز	۰/۶۷	۱۷/۲۰	۱	۲۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۲
	اثر هتلینگ	۳/۰۴	۱۷/۲۰	۱	۲۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۲
	بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۳/۰۴	۱۷/۲۰	۱	۲۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۲

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحظه دست‌کم یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد وابسته در جدول ۴ ارائه شده است.

(p<۰/۰۰۱). برای مشخص شدن

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار p	اندازه اثر η^2
گروه	اضطراب اجتماعی	۱۱۳۱/۹۹	۱	۵۳/۶۰	۱۱۳/۱	<۰/۰۰۱	۰/۶۶
	عزت نفس	۱۲۴۹/۲۴	۱	۹۸/۶۲	۱۲۴/۹	<۰/۰۰۱	۰/۷۸

۴ بحث

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر ذهن‌آگاهی بر اضطراب اجتماعی و عزت نفس دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری بود. نتایج مشخص کرد مداخله‌گروهی ذهن‌آگاهی بر کاهش نمرات اضطراب اجتماعی آنان تأثیر دارد. این یافته با نتایج مطالعه کاویانی و همکاران (۳۳) همسو است. آن‌ها اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در کاهش و پیشگیری از افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارامد، افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان نشان دادند که می‌تواند تأییدی بر نتیجه

با توجه به جدول ۴، در هر دو متغیر اضطراب اجتماعی و عزت نفس بین گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. همچنین در متغیر اضطراب اجتماعی، بین گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد (p<۰/۰۰۱)، یعنی برنامه مداخله ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. در متغیر عزت نفس نیز بین گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنادار دیده می‌شود (p<۰/۰۰۱) که تأثیرگذاری برنامه مداخله ذهن‌آگاهی را بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان بیان می‌کند.

ذهن‌آگاهی در دانش آموزان موجب افزایش قدرت تمرکز و به طور طبیعی کاهش پرسه‌های ذهنی و تقویت حافظه کوتاه‌مدت و نیز بهبود عملکرد در امتحانات می‌شود. احساس ارزشمندی‌بودن، از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیات اشخاص در طول زندگی نشئت می‌گیرد. مجموع برداشت‌ها و ارزیابی‌ها و تجربه‌ها سبب شده تا درقبال خود احساس خوشایند ارزشمندی‌بودن یا بر عکس احساس ناخوشایند بی‌کفايتی به وجود آید. باين حال ذهن‌آگاهی از راه رشد رویکردهای غیر قضاوی و رشد پذیرنگی بدون قضاوی و تمرکز در لحظه اکنون، به افراد فرست می‌دهد تا افکار و احساس‌های خویش را سازمان‌دهی کنند و گرایش به افزایش احساس‌ها و افکار منفی را کاهش دهند (۳۹)؛ از این‌رو ذهن‌آگاهی موجب کاهش افکار انتقادی دربار بر خود و شکل‌دهی و تقویت باورها و ارزیابی‌های مثبت درقبل خویش و نیز باعث افزایش عزت‌نفس در دانش آموزان دارای اختلال یادگیری می‌شود (۴۰). از پیشنهادهای نظری این است که انجام پژوهش در جامعه آماری بزرگ‌تر و در محدوده جغرافیایی وسیع‌تر صورت گیرد و نیز اثربخشی مداخله برنامه ذهن‌آگاهی بر سطوح مختلف از درجات اختلال یادگیری بررسی شود. همچنین پیگیری چند مرحله‌ای از اثر ماندگاری مداخله این برنامه در دانش آموزان دارای اختلال یادگیری انجام پذیرد و عوامل مداخله‌گری همچون وضعیت اقتصادی، فرهنگی، زبان، جنسیت و تحصیلات به طور متمايز در اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی ارزیابی شود.

از پیشنهادهای کاربردی نیز می‌توان به گنجاندن برنامه مداخله ذهن‌آگاهی در برنامه‌های پیشگیری از اختلال یادگیری، اختصاص برنامه‌های آموزشی این مداخله برای دانش آموزان دارای اختلال یادگیری، برگزاری کارگاه‌های آموزشی در جلسه‌های مختلف، بهره‌گیری از رسانه‌های فرآگیر برای اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی در راستای آشنایی با برنامه‌ریزی مداخله ذهن‌آگاهی جهت مقابله کارآمد با اختلال یادگیری و تقویت هرچه بیشتر مهارت‌های شناختی اشاره کرد.

۵ نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش بیانگر اثربخشی برنامه مداخله آموزش ذهن‌آگاهی بر اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس دانش آموزان دارای اختلال یادگیری بود. با توجه به یافته‌های پژوهش، استبطاً می‌شود این برنامه می‌تواند راهکاری برای درمان‌گران حوزه ناتوانی‌های یادگیری و راهگشای پژوهش‌های آتی در نظر گرفته شود.

۶ تشکر و قدردانی

از تمام کسانی که مشتاقانه و صبورانه در این پژوهش شرکت کردند، قدردانی و تشکر می‌شود.

پژوهش حاضر باشد. در ارتباط با این یافته بیان می‌شود تأثیر ذهن‌آگاهی بر حرمت خود به این صورت است که باور افراد به شخصیت و ارزش‌شان حتی در زمان بیماری آن‌ها، می‌تواند شخصیت آنان را ثابت نگه دارد. با این باور، فرد قادر بوده بر پیامدهای زندگی خود اثر بگذارد و احساس کنترل بیشتری بر آن داشته باشد. بهمین دلیل میزان حرمت خود و نگرش مثبت، با آموزش ذهن‌آگاهی مرتبط شناخته می‌شود. درواقع در مبتلایان به اختلال یادگیری وقتی دانش آموزان دچار اختلال می‌شوند، منبع حمایت اجتماعی را از دست داده و در انزوا فرو می‌روند. این تغییرات جسمی و نقشی، تصویر ذهنی و بدنی را تغییر می‌دهد و کاهش حرمت خود و اعتماد به نفس را در آن‌ها به دنبال دارد. در مداخله ذهن‌آگاهی و اداره هیجان‌ها، ابعاد جسمی و ذهنی هم‌زمان مدنظر قرار می‌گیرد. به فرد یاد داده می‌شود که به افکار و احساس‌های خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد. بیرامی و عبدی (۳۴) در پژوهشی مهارت‌های مطالعه را تعديل‌کننده اضطراب بیان کردند. نتایج تحقیق در تاج و همکاران (۳۵) در ارزیابی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر حضور ذهن بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان، مشخص کرد روش مذکور در کاهش اضطراب اجتماعی آنان تأثیر معناداری دارد. رضیان و همکاران (۳۶) در بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش نشانه‌های افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، دریافتند این برنامه منجره‌ی کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی در ابعاد ترس و اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک مبتلایان می‌شود که با پژوهش حاضر همسوست.

همسو با یافته‌های پژوهش، نتایج مطالعات کلاسن (۳۷) نشان داد دانش آموزان بدون اضطراب اجتماعی، دشواری‌های بین فردی بیشتری در مقایسه با دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری دارند. او بیان کرد احتمالاً سطوح این مهارت در این دانش آموزان با خود تنظیمی ضعیف در آن‌ها مرتبط است. در تبیین این یافته می‌توان گفت زیرنظر گرفتن دائم و بدون قضاوی حس‌های مربوط به اضطراب، بدون سعی در فرار یا اجتناب از آن‌ها می‌تواند واکنش‌های هیجانی را کاهش دهد که معمولاً توسط نشانه‌های اضطراب برانگیخته می‌شود. ویژگی روش حضور ذهن آن است که فرد را درباره ریشه‌های اختلال و مکانیسم آن در مغز آگاه کرده و از مضطرب شدن او جلوگیری می‌کند. همین طور بر افکار و تمایل‌های او در حالت هشیاری متمرکز شده و به فرد امکان می‌دهد تا تکرار اعمال یا افکار و نشخوار آن‌ها را برای کاهش اضطراب انتخاب نکند و به ریشه‌های زیستی اختلال بینندیش (۳۴). ذهن‌آگاهی باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد مرتبط با اضطراب اجتماعی می‌شود؛ بنابراین می‌توان گفت آموزش ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی افراد درباره حال، از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و سبب کاهش نشخوارهای فکری و نگرش‌های ناکارآمد در افراد در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. در مهارت ذهن‌آگاهی، تمرکز افکار از فکرهای زاید به سایر جنبه‌های زمان‌حال، نظیر تنفس و راه‌رقتن همراه با حضور ذهن یا صدای محيطی، معطوف شده و از این راه اضطراب اجتماعی را کم می‌کند (۳۸). مطالعات نشان دادند انجام تمرین‌های

References

1. Rezaeisharif A, Laleh H. Comparison cognitive learning strategies, metacognitive and cognitive planning between in students with and without learning dyscalculia disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 2018; 8(1-28):7-22. [Persian] doi:[10.22098/JLD.2018.706](https://doi.org/10.22098/JLD.2018.706)
2. Ghalamzan Sh, Moradi M, Abedi A. A comparison of attention and executive function profile in normal children and children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 2014;3(4):99-111. [Persian] doi:[93-3-4-6](https://doi.org/10.3-4-6)
3. Nesayan A, Asadi Ghandomani R, Moradi M. Comparison of organizing-planning, reasoning and working memory in children with and without specific learning disorder. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*. 2017;5(8):1-13. [Persian] doi:[10.22084/J.PSYCHOGY.2017.9083.1259](https://doi.org/10.22084/J.PSYCHOGY.2017.9083.1259)
4. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry. Rezaei F. (Persian translator). 11th edition. Tehran, Iran: Arjmand pub; 2015, pp:320-32.
5. Lerner JW. Learning disabilities: theories, diagnosis, and teaching strategies. Derakhshan F, Fariyar A. (Persian translators). Fifth Edition. Tehran, Iran: Mabna Publication; 2012.
6. Haghtalab T, Yazdani F, Aghaei A. Comparing the effectiveness of multi-sense teaching methods (Orton and Fernald) upon students' handwriting disorders at elementary schools of Malayer. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*. 2015;3(4):71-85. [Persian]
7. Kirk S, Gallagher JJ, Coleman MR. Educating exceptional children. Fourteenth edition. Boston, USA: Cengage Learning; 2015.
8. Fehm L, Beesdo K, Jacobi F, Fiedler A. Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(4):257-65. doi:[10.1007/s00127-007-0299-4](https://doi.org/10.1007/s00127-007-0299-4)
9. Khorshidzadeh M, Borjali A, Sohrabi F, Delavar A. The effectiveness of schema therapy in the treatment of women (females) with social anxiety disorder. *Research in Clinical Psychology and Counseling*. 2012;1(2):5-24. [Persian] doi:[10.22067/ijap.v1i2.9420](https://doi.org/10.22067/ijap.v1i2.9420)
10. Lampe LA. Social anxiety disorder: Recent developments in psychological approaches to conceptualization and treatment. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2009;43(10):887-98. doi:[10.1080/00048670903179111](https://doi.org/10.1080/00048670903179111)
11. Ganji H. Psychological pathology based on DSM5. Third Edition. Tehran, Iran: Savalan Publication; 2017. [Persian] Cieslak TJ. Describing and measuring the athletic identity construct: Scale development and validation [Thesis for Ph.D in physical activity and educational services]. [Ohio, USA]: Ohio University; 2004. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1091219903.
12. Narimani M, Pourabdol S, Basharpoor S. The effectiveness of acceptance/commitment training to decrease social anxiety in students with specific learning disorder. *Journal of Learning Disabilities*. 2016;6(1):121-40. [Persian]
13. Neisy A, Shahny Yeilagh M, Farshbandi A. Study of simple and multiple relationship between self-esteem variables, general anxiety and perceived social support and psychological hardiness with social anxiety. *Journal of Education and Psychology*. 2005;12(3):137-52. [Persian]
14. Swain J, Hancock K, Hainsworth C, Bowman J. Mechanisms of change: Exploratory outcomes from a randomised controlled trial of acceptance and commitment therapy for anxious adolescents. *J Contextual Behav Sci*. 2015;4(1):56-67. doi:[10.1016/j.jcbs.2014.09.001](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.001)
15. Bahrami M, Abolghasemi A, Narimani M. Comparing of self-perception and safety measures in students with social anxiety disorder symptoms and normal students. *Journal of School Psychology*. 2012;2(1):62-79. [Persian] doi:[D-2-1-91-11-4](https://doi.org/10.2-1-91-11-4)
16. Tamanaifar MR, Sedighi Arfai F, Salami Mohammad Abadi F. The relationship of emotional intelligence, self-concept and self-esteem to academic achievement. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*. 2011;16(2):99-113. [Persian] <http://journal.irphe.ac.ir/article-1-868-en.html>
17. Oraki M, Zare H, Atar Gasbe Z. The effect of cognitive rehabilitation on working memory and academic achievement of children with dyscalculia. *Social Cognition*. 2018;6(2-12):167-83. [Persian]
18. Kabat-Zin J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. First edition. New York, USA: Delacorte Press; 1990.
19. Craighead WE, Craighead LW. Behavioral and cognitive-behavioral psychotherapy. In: Stricker G, Widiger TA, Weiner IB. *Handbook of psychology: Clinical psychology*. New Jersey, USA: John Wiley & Sons Inc; 2003, Vol. 8, pp:279-99. doi:[10.1002/0471264385.wei0811](https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0811)

20. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol.* 2003;10(2):144-56. doi:[10.1093/clipsy.bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016)
21. Bishop SR. What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosom Med.* 2002;64(1):71–83. doi:[10.1097/00006842-200201000-00010](https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010)
22. Astin JA. Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychother Psychosom.* 1997;66(2):97-106. doi:[10.1159/000289116](https://doi.org/10.1159/000289116)
23. Carlson LE, Speca M, Patel KD, Goodey E. Mindfulness- based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosom Med.* 2003;65(4):571-81. doi:[10.1097/01.PSY.0000074003.35911.41](https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000074003.35911.41)
24. Carlson LE, Ursuliak Z, Goodey E, Angen M, Speca M. The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive Care in Cancer.* 2001;9(2):112-23. doi:[10.1007/s005200000206](https://doi.org/10.1007/s005200000206)
25. Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq.* 2007;18(4):211-37. doi:[10.1080/10478400701598298](https://doi.org/10.1080/10478400701598298)
26. Jimenez SS, Niles BL, Park CL. A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Pers Individ Dif.* 2010;49(6):645-50. doi:[10.1016/j.paid.2010.05.041](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.041)
27. Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG. Mindfulness training and problem formulation. *Clin Psychol.* 2003;10(2):157-60. doi:[10.1093/clipsy.bpg017](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg017)
28. Ghezelbash S, Peyrovi H, Inanloo M, Haghani H. Relationship between social anxiety and some demographic characteristics among nursing students. *Journal of Health and Care.* 2015;17(1):19-29. [Persian] <http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-300-en.html>
29. Atrifard M, Shoaei M, Rasoolzadeh Tabatabaii K, Janbozorgi M, Azadfallah P, Banoopoor A. Examination of efficacy of cognitive behavioral therapy based on hofmann's model for decreasing symptoms of social anxiety disorder. *Culture Counseling.* 2012;3(9):23-51. [Persian] doi:[10.22054/QCCPC.2012.6062](https://doi.org/10.22054/QCCPC.2012.6062)
30. Potard C. Self-Esteem Inventory (Coopersmith). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences.* 2017;1-3. Doi: [10.1007/978-3-319-28099-8_81-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_81-1)
31. Barzegar F, Salehpoor M, EmamJomeh MR. The relationship between locus of control and self-esteem with creativity in Ardekan city high schools studenst. *Journal of School Psychology.* 2015;3(4):6-21. [Persian]
32. Rastegari H. Examining the relationship of self - esteem with the creativity of third - year students of secondary school secondary schools in one and two cities of Yazd in school year 2003 – 2004 [MA Thesis]. Tehran: Allameh Tabataba'i University; 2004.
33. . Kaviani H, Javaheri F, Bahiray H. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in reducing automatic thoughts, dysfunctional attitude, depression and anxiety: a sixty day follow-up. *Advances in Cognitive Science.* 2005;7(1):49-59. [Persian] <http://icssjournal.ir/article-1-117-en.html>
34. Beyrami M, Abdi R. The effect of mindfulness-based techniques in reduction of students test anxiety. *Instruction and Evaluation.* 2009;2(6):35-54. [Persian]
35. Dortsaj F. The Effect of Cognitive Therapy Based on Mindfulness on Self-Esteem and Social Anxiety of Students [Master's Thesis]. Tehran: Allameh Tabataba'i University;2015.
36. Razian S, Heydari Nasab L, Shairi MR, Zahrabi S. To investigate the effectiveness of mindfulness-based stress reduction program (MBSR) on reducing the symptoms of patients with social anxiety. *Clinical Psychology & Personality.* 2015;2(12):37-50. [Persian] doi:[10.22070/2.12.37](https://doi.org/10.22070/2.12.37)
37. Klassen RM. Confidence to manage learning: The self-efficacy for self-regulated learning of early adolescents with learning disabilities. *Learn Disabil Q.* 2010;33(1):19-30. doi:[10.1177/073194871003300102](https://doi.org/10.1177/073194871003300102)
38. Omidi A, Mohammad Khani P. Learning the presence of mind as a clinical intervention: conceptual and experimental review. *Journal of Mental Health.* 2008;1(1):29-38. [Persian]
39. Bajaj B, Gupta R, Pande N. Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Pers Individ Dif.* 2016;94:96-100. doi:[10.1016/j.paid.2016.01.020](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.020)
40. Alipoor S, Zeqeibi Ghannad S. Investigation of the relationship of mindfulness with psychological well-being: the role of strategic engagement regulation and self-esteem. *Positive Psychology.* 2017;3(2):1-18. [Persian] doi:[10.22108/PPLS.2017.103132.1071](https://doi.org/10.22108/PPLS.2017.103132.1071)