

## مقاله پژوهشی

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره ۲۳، آذر ۱۴۰۳، ۸۱۲-۸۲۷

# تأثیر درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست: یک مطالعه نیمه تجربی

آیسان شاری<sup>۱</sup>، عبدالرحیم کسائی اصفهانی<sup>۲</sup>، علی سلمانی<sup>۳</sup>

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۳/۰۸/۱۳ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۳/۰۹/۲۷ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۲۸

### چکیده

**زمینه و هدف:** نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست به دلیل نداشتن تجربه اجتماعی و عاطفی کافی در مقایسه با نوجوانان ساکن در خانواده، اختلالات عاطفی، رفتاری و گرایش به رفتارهای پرخطر بیشتری از خود بروز می‌دهند. هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست بود.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی نوجوانان دختر بدسرپرست و بی‌سرپرست مقیم مراکز نگهداری بهزیستی شهر اردبیل در سال ۱۴۰۳ بود که از میان آن‌ها به روش نمونه‌گیری هدفمند ۳۰ نوجوان دختر بدسرپرست و بی‌سرپرست انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای درمان مبتنی بر ذهن آگاهی Taylor را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های تنظیم هیجانی Gross و John، مقیاس خودآگاهی شناختی Wells و Cartwright و گرایش به رفتارهای پرخطر نوجوانان ZadehMohammadi استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بعد از کنترل اثرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین میانگین پس‌آزمون دو گروه در تنظیم هیجان ( $F=2/7557, P=0/038, \eta^2=0/286$ )، خودآگاهی شناختی ( $F=48/289, P<0/001, \eta^2=0/622$ ) و گرایش به رفتارهای پرخطر ( $F=2/655, P=0/042, \eta^2=0/263$ ) وجود داشت.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست اثربخش است. بنابراین، می‌توان از درمان ذهن آگاهی در کاهش مشکلات نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست استفاده نمود.

**واژه‌های کلیدی:** درمان ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی، گرایش به خطرپذیری، نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست

**ارجاع:** شاری آیسان، کسائی اصفهانی عبدالرحیم، سلمانی علی. تأثیر درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست: یک مطالعه نیمه‌تجربی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، سال ۱۴۰۳، دوره ۲۳ شماره ۹، صفحات: ۸۱۲-۸۲۷

۱- دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۲- (نویسنده مسئول) استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران

تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۷۹۶۰۰ پست الکترونیکی: rkasae82@khu.ac.ir

۳- دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## مقدمه

تعجب آور نيست كه آشفته گي در هيجان و تنظيم آن مي تواند منجر به اندوهگيني و حتي آسيب رواني شود (۶).

خودآگاهي شناختي (Cognitive self-awareness) يكي ديگر از عوامل مرتبط با رفتارهاي نوجوانان بي سرپرست و بدسرپرست است. اصطلاح خودآگاهي شناختي، به دانش فرد درباره فرآيندهاي شناختي خود و چگونگي استفاده بهينه از آنها براي رسيدن به اهداف يادگيري گفته مي شود (۷). خودآگاهي ادراك درست و واقع بينانه از علايق، ارزشها، مهارتها، محدوديتها و رجحانهاي زندگي شخص است. خودآگاهي شناختي پايين با رفتارهاي پرخاشگرانه و گرايش اينها به رفتارهاي پرخطر (Risky behaviors) در ارتباط است (۸). تحقيقات حاصل از دادههاي شبكه اي و مطالعات طولی كه بر روي نوجوانان انجام گرفته است نشان مي دهد كه در ميان نوجوانان بي سرپرست و بد سرپرست رفتارهاي پرخطر به صورت سريع و گسترده وجود داشته و سرايت مي كند چون اين نوجوانان در گروههاي همسالان مشاركت دارند كه از رفتارهاي يكديگر الگوبرداري مي كنند (۹).

از آن جايي كه بيشتر جمعيت ايران را جوانان تشكيل مي دهند و بسياري از نوجوانان آمادگي مقابله با مسائل چالش برانگيز را ندارند، سلامت اجتماعي و رواني نوجوانان به عنوان گروهی آسيب پذير از اولويتهاي اصلي کشور است. اين در حالي است كه نوجوانان بي سرپرست و بدسرپرست نسبت به ساير نوجوانان با مشكلات خانوادگي بيشترى مواجه بوده و مشكلات روان شناختي بيشترى دارند (۱۰). رفتارهاي پرخطر باعث افزايش نتايج مضر و مخرب جسمي، رواني و اجتماعي براي فرد مي شود، هزينههاي مالي و زماني زيادي را براي خانواده و جامعه به همراه دارد و به عنوان يك مشكل اجتماعي تلقی مي شود (۱۱، ۱۲). تحقيقات انجام شده در ايران نيز نشان دهنده شيوع رفتارهاي پرخطر مانند سيگار كشيدن و مصرف قليان، الكل و مواد مخدر در بين نوجوانان ۱۴-۱۹ ساله است. پرداختن به موضوع رفتارهاي پرخطر بسيار

نوجوانان كه آينده ساز اجتماع خويش هستند زماني فرد مفيدی براي جامعه خواهند بود كه در محيط خانوادگي سالم و امنی تربيت شده باشند، در واقع اين نهاد اجتماعي به منزله مبدأ ظهور و بروز عواطف انساني و كانون روابط صميمانه ميان فردی شناخته شده و مورد تأييد است. پرورش كودكان و نوجوانان در خانواده سالم سبب تقويت آنها در مقابل مشكلات رواني و جسماني مي شود و آنان را در عرصههاي اجتماعي محافظت مي كند (۱). از دست دادن والدين، طلاق، اعتياد، زنداني شدن والدين، فرار كودكان به دليل عدم صلاحيت والدين و مشكلات مشابه ديگر از عواملی هستند كه منجر به بي سرپرستي و بدسرپرستي كودكان و نوجوانان شده است (۲). اين كودكان به دليل محروميت و تجارب آسيبزا در كودكي غالباً دچار مشكلات رفتاري و هيجاني مي شوند كه نياز به توجه و مراقبت متخصصين بهداشت روان دارند.

بنابراين، مواجهه با تجربيات آسيبزا در كودكي و نوجواني ظرفيت سازماندهي فرد را مختل كرده و منجر به اختلال در تنظيم هيجان (Emotional regulation) مي شود (۳). تنظيم هيجان توانايی است كه براي رشد و عملکرد سالم ضروري مي باشد و به دو بخش راهبردهاي سازگار و ناسازگار تقسيم مي شود. نقص در اين توانايی و استفاده از راهبردهاي ناسازگار به عنوان يك عامل خطر در بسياري از اختلالات رواني شناسايی شده است (۴). در اين ميان بررسي پيشينه نظري نشان مي دهد كه فقدان حمايت خانوادگي و تجارب بد كودكي تأثيرات مستقيم بر فرآيندهاي تنظيم هيجان دارند، به خصوص جامعه ستيزي، خودآگاهي پايين و رفتارهاي پرخطر كه با راهبردهاي ناسازگار تنظيم هيجان همراه هستند و در موقعيتهاي مختلف براي تنظيم هيجان با مشكل مواجه مي شوند (۵). با توجه به پژوهشهاي انجام شده تنظيم هيجان بخش مهمی از زندگي هر فرد را به خود اختصاص مي دهد،

روی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در جوانان نشان می‌دهد که این مداخلات ممکن است منجر به بهبود افسردگی و اضطراب نیز شود (۱۶). در حالی که ذهن آگاهی در سایر جمعیت‌های پرخطر و آسیب‌دیده جوانان مورد استفاده قرار گرفته است، اما تحقیقات منتشر شده در مورد استراتژی‌های ذهن آگاهی در میان نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست بسیار کم است (۲۰). بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست مراکز شبانه‌روزی شهر اردبیل بود.

### مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمامی نوجوانان دختر بی‌سرپرست یا بدسرپرست مقیم در مراکز شبانه‌روزی شهر اردبیل در سال ۱۴۰۳ بودند. از بین جامعه فوق تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی (به روش قرعه‌کشی) در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای تعیین حجم نمونه پژوهش، از قاعده‌ای که Gall و همکاران گزارش کرده‌اند، استفاده شد که طبق آن برای پژوهش‌های آزمایشی و شبه آزمایشی، تعداد ۱۵ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل پیشنهاد شده است (۲۱).

معیارهای ورود به پژوهش شامل: داشتن حداقل یک سال سابقه تحت پوشش بهزیستی به دلیل بدسرپرست و بی‌سرپرست بودن، برخورداری از سواد لازم برای پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه‌ها و داشتن بهره هوشی (Intelligence Quotient; IQ) نرمال (ثبت شده در پرونده پذیرش) بود. همچنین، ملاک‌های خروج از پژوهش شامل وجود علائم شدید خودکشی یا روان‌پریشی، وابستگی به مواد و ضریب هوشی تخمین زده شده حداقل ۸۰ طبق معرف نامه یا ارزیابی تشخیصی بود.

مهم است زیرا باعث بروز مشکلات فردی، اجتماعی می‌شود (۱۳). رفتارهای پرخطر دارای چندین عامل تعیین‌کننده در سطوح مختلف مانند خانواده، همسالان، مدرسه و سطوح پایین ذهن آگاهی است (۱۴).

با توجه به اهمیت خانواده در رشد فرد می‌توان گفت که کودکان و نوجوانان رها شده و یتیم به دلیل نداشتن تجربه اجتماعی عاطفی کافی با مشکلات رفتاری و عاطفی مختلف رشد می‌کنند. بررسی ویژگی‌ها و مشکلات این گروه در مقایسه با کودکان ساکن در خانواده حاکی از آن است که بروز اختلالات عاطفی و رفتاری و گرایش به رفتارهای پرخطر با ذهن آگاهی اندک آنان مرتبط است (۱۵). به همین دلیل، آموزش مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی توسط متخصصان این حوزه پیشنهاد شده است. در دو دهه گذشته، علاقه فزاینده‌ای به استفاده از درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی (Mindfulness-Based Therapies; MBTs) برای بهبود تاب‌آوری، مدیریت سلامت روانی و جسمی و ارتقاء بهزیستی در جوانان وجود داشته است (۱۶). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی با هدف افزایش ظرفیت ذاتی ذهن آگاهی، پرورش توجه به حال بدون قضاوت و افزایش خودنظارتی و خودتنظیمی طراحی شده‌اند. این مداخلات منجر به آگاهی بیشتر از افکار و احساسات، کاهش واکنش انعکاسی و بهبود کنترل تکانه و روابط بین فردی می‌شوند (۱۵). ذهن آگاهی استرس را کاهش می‌دهد در حالی که تاب‌آوری، رفتارهای خودتنظیمی و خودآگاهی شناختی را بهبود می‌بخشد (۱۷، ۱۸).

به گفته Javadani و همکاران ذهن آگاهی را می‌توان آموزش مؤثری برای افزایش تاب‌آوری و کاهش نشخوار فکری زنان دانست (۱۸). چندین مطالعه در میان جمعیت‌های جوان نشان داده‌اند که تمرین ذهن آگاهی استرس و رفتارهای پرخطر را کاهش می‌دهد و رفتارهای خودتنظیمی، عملکرد اجرایی و انعطاف‌پذیری در برابر استرس را بهبود می‌بخشد (۱۹-۱۷، ۲). بررسی‌های انجام شده بر

و همكاران مورد هنجاریابی قرار گرفته و پایایی ابزار را ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند (۲۳). پایایی پرسش‌نامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به‌دست آمده است.

مقیاس خطرپذیری جوانان ایرانی (The Iranian Adolescent Risk-Taking Scale): این مقیاس توسط Zadeh Mohammadi و همكاران در سال ۲۰۱۱ در ۳۸ عبارت تدوین شده است (۲۴). این مقیاس برای سنجش گرایش به رفتارهای پرخطر، از مقیاس خطرپذیری جوانان ایرانی استفاده می‌شود. پاسخگویان موافقت یا مخالفت خود را با این گویه‌ها در یک مقیاس ۵ گزینه‌ای از کاملاً موافق (با نمره ۵) تا کاملاً مخالف (با نمره ۱) بیان می‌کنند. آسیب‌پذیری نوجوانان در ۷ خرده مقیاس رفتار پرخطر از قبیل خشونت، رانندگی مخاطره‌آمیز، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل، رابطه و رفتار جنسی و گرایش به جنس مخالف را می‌سنجد. حداقل نمره اکتسابی در هر گویه ۱ و حداکثر نمره ۵ است. با توجه به تعداد گویه‌ها، حداقل نمره کل ۳۸ و حداکثر نمره کل ۱۹۰ خواهد بود. کسب نمره بالا در هر یک از خرده مقیاس‌ها نشان دهنده گرایش بیشتر فرد به رفتارهای پرخطر در آن حوزه خاص است. به عبارت دیگر، نوجوانانی که نمره بالایی در این مقیاس‌ها کسب می‌کنند، احتمالاً در معرض خطر بیشتری قرار دارند و ممکن است به رفتارهای آسیب‌زا تمایل بیشتری نشان دهند. علاوه بر این، کسب نمره بالا در کل پرسش‌نامه (نزدیک به ۱۹۰) به معنای گرایش کلی بالای فرد به رفتارهای پرخطر است که می‌تواند نشان دهنده آسیب‌پذیری بیشتر نوجوان در برابر مشکلات و چالش‌های اجتماعی، روانی و بهداشتی باشد. برعکس، نمره پایین (نزدیک به ۳۸) نشان‌دهنده گرایش کمتر به رفتارهای پرخطر و احتمالاً سلامت روانی و اجتماعی بهتر نوجوان است. Zadeh Mohammadi و همكاران روایی سازه این مقیاس را با تحلیل عاملی اکتشافی با مؤلفه‌های اصلی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که ۶۴/۸۴ درصد

پرسش‌نامه تنظیم‌هیجانی (Emotional Regulation Questionnaire): این پرسش‌نامه توسط Gross و John در سال ۲۰۰۳ به منظور اندازه‌گیری تنظیم هیجانی تهیه شده است (۲۲). این پرسش‌نامه ۱۰ سؤال دارد که در طیف لیکرت هفت درجه‌ای از به‌طور کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا به‌طور کاملاً موافقم (نمره ۷) تنظیم شده است و دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد و سرکوبی می‌باشد. سؤالات این پرسش‌نامه به زندگی هیجانی فرد و به‌ویژه نحوه کنترل، تنظیم و مدیریت هیجان‌های او اشاره دارد. حداقل و حداکثر نمره اکتسابی در هر خرده مقیاس به ترتیب ۵ و ۳۵ است، در حالی‌که برای کل پرسش‌نامه، حداقل نمره ۱۰ و حداکثر نمره ۷۰ می‌باشد. کسب نمره بالا در خرده مقیاس ارزیابی مجدد نشان دهنده توانایی فرد در تغییر دیدگاه و تفکر مثبت درباره هیجان‌ات و موقعیت‌های چالش برانگیز است. این افراد معمولاً در مدیریت هیجان‌ات خود موفق‌تر هستند. از سوی دیگر، نمره بالا در خرده مقیاس سرکوبی می‌تواند نشان دهنده تمایل فرد به سرکوب هیجان‌ات و عدم ابراز آن‌ها باشد که ممکن است منجر به مشکلاتی در بیان احساسات و مدیریت هیجان‌ات شود. کسب نمره بالا در کل پرسش‌نامه نیز نشان دهنده توانایی بالای فرد در تنظیم هیجانی است. این افراد معمولاً در مقابله با استرس و چالش‌ها موفق‌تر بوده و می‌توانند به خوبی هیجان‌ات خود را درک و مدیریت کنند. Gross و John روایی همگرایی این پرسش‌نامه را با بررسی ارتباط آن با چهار سازه موفقیت تنظیم هیجانی ادراک شده، سبک مقابله‌ای، مدیریت خلق و غیرقابل اعتماد بودن مورد بررسی قرار داده و روایی واگرایی آن را با بررسی ارتباط آن با ابعاد پنج عاملی بزرگ شخصیت، کنترل تکانه، توانایی شناختی و مطلوبیت اجتماعی بررسی کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (۲۲). نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم هیجانی Gross و John در فرهنگ ایرانی توسط Shahabi

واریانس خطرپذیری را تبیین می‌کند. پایایی این ابزار را نیز به شیوه آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند (۲۴). پایایی مقیاس در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به‌دست آمده است.

پرسش‌نامه خودآگاهی شناختی (Cognitive Self-Awareness Questionnaire): این پرسش‌نامه توسط Wells و همکارش تدوین شده است و دارای ۳۰ آیتم در طیف لیکرت چهار درجه‌ای (از موافق نیستم تا خیلی موافقم) می‌باشد، حداقل نمره اکتسابی در این پرسش‌نامه ۳۰ و حداکثر آن ۱۲۰ است (۲۵). این پرسش‌نامه هم باورهای فراشناخت را بررسی می‌کند و هم در یکی از زیر مقیاس‌های آن به خودآگاهی شناختی می‌پردازد. این پرسش‌نامه پنج مؤلفه باورهای مثبت در زمینه نگرانی، اعتماد شناختی، خودآگاهی شناختی، باورهای منفی درباره کنترل ناپذیری افکار و باورهایی در زمینه نیاز به افکار کنترل دارد. کسب نمره بالا در هر حیطه و در کل پرسش‌نامه نشان دهنده ویژگی‌های خاصی در فرد است. به‌عنوان مثال، نمره بالا در مؤلفه‌های مختلف می‌تواند به تفسیرهای زیر منجر شود: نمره بالا در باورهای مثبت در زمینه نگرانی نشان دهنده این است که فرد نگرش مثبتی نسبت به نگرانی دارد و به احتمال زیاد می‌تواند به‌طور مؤثری با چالش‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا مواجه شود. نمره بالا در اعتماد شناختی نیز نشان‌دهنده اعتماد فرد به توانایی‌های شناختی و قدرت تصمیم‌گیری او است. همچنین، نمره بالا در خودآگاهی شناختی به معنای آگاهی خوب فرد از افکار و احساسات خود و توانایی مدیریت آن‌ها است. نمره پایین در باورهای منفی درباره کنترل ناپذیری افکار نشان دهنده احساس کنترل بیشتر بر افکار و کاهش اضطراب است. نمره بالا در نیاز به کنترل افکار می‌تواند نشان دهنده تمایل فرد به کنترل افکار خود باشد که ممکن است به کاهش اضطراب و بهبود عملکرد شناختی کمک کند. به‌طور کلی، نمرات بالا در کل پرسش‌نامه نشان دهنده خودآگاهی

شناختی خوب و باورهای مثبت در زمینه نگرانی و کنترل افکار است. این افراد معمولاً در مواجهه با استرس و چالش‌ها عملکرد بهتری دارند. در مقابل، نمرات پایین در کل پرسش‌نامه ممکن است نشان دهنده مشکلاتی در خودآگاهی، اعتماد به نفس و توانایی مدیریت افکار باشد که می‌تواند به اضطراب و نگرانی‌های بیشتر منجر شود. برای محاسبه روایی همگرا، همبستگی آن با پرسش‌نامه اضطراب صفت Spielberger بررسی و همبستگی مثبت و معنی‌دار گزارش شده است. همچنین، این پرسش‌نامه ثبات درونی بالایی دارد (آلفای کرونباخ ۰/۷۲ تا ۰/۹۳) (۲۶). ضریب آلفای کرونباخ در نمونه ایرانی در پژوهش Saed و Bytamar از ۰/۷۲ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (۲۷). پایایی مقیاس در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به‌دست آمده است. برای جمع‌آوری اطلاعات در این مطالعه، بعد از دریافت معرفی‌نامه و کسب مجوز از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه خوارزمی با کد اخلاق IR.KHU.REC.1403.059 و دریافت مجوز از بهزیستی به مراکز نگهداری شبانه‌روزی نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست مراجعه و ۳۰ شرکت‌کننده واجد شرایط انتخاب شدند. هر شرکت‌کننده یک پاکت حاوی یک عدد و یک شناسه به‌طور تصادفی انتخاب شده برای تعیین این‌که آیا آن‌ها در گروه آزمایشی (۱۵ نفر) یا گروه کنترل (۱۵ نفر) هستند دریافت کردند (۲۸). شرکت‌کنندگان به سؤالات پرسش‌نامه‌های تنظیم هیجانی، گرایش به رفتارهای پرخطر و پرسش‌نامه خودآگاهی شناختی پاسخ دادند. سن، مقطع تحصیلی و نوع سرپرست نوجوانان به عنوان ویژگی دموگرافیک در پژوهش ارزیابی شد.

گروه آزمایش به‌صورت هفتگی تحت درمان ذهن‌آگاهی قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و در لیست انتظار درمان قرار گرفت. پس از اتمام درمان ذهن‌آگاهی مجدداً یک ماه بعد شرکت‌کنندگان در مرحله پس‌آزمون به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. در پژوهش حاضر نیز مانند سایر پژوهش‌های علوم

در پژوهش حاضر، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر طبق پروتکل Taylor و همکاران، ۸ جلسه درمانی، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تنها بر گروه آزمایش اجرا شد (۲۹). شرح جلسات مداخله ذهن‌آگاهی در جدول ۱ آورده شده است.

انسانی به دلیل این‌که با نمونه‌های انسانی سر و کار دارد، ملاحظات اخلاقی در طی پژوهش و ارتباط با آزمودنی‌ها در نظر گرفته شد. لازم به ذکر است که دو جلسه غیبت از جلسات درمانی به عنوان ملاک افت آزمودنی‌ها در نظر گرفته شد و چنان‌چه فردی بیش از دو جلسه غیبت داشت داده‌های وی از تحلیل کنار گذاشته شد.

جدول ۱- شرح جلسات درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی Taylor و همکاران (۲۹)

جلسات	محتوای جلسات
اول	معرفی آموزش ذهن‌آگاهی و تعریف آن و توضیح پیرامون علت اجرای این دوره آموزشی، توضیح پیرامون چگونگی برنامه‌ریزی برای تمرینات ذهن‌آگاهی و گنجاندن این تمرینات در زندگی روزانه، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت‌های تمرینات مراقبه ذهن آگاهی (وضعیت نشستن روی صندلی، وضعیت خوابیده، نشستن به حالت چهارزانو، حالت لوتوس کامل، وضعیت دست‌ها)
دوم	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان در مورد ذهن‌آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در برابر ذهن آرام با کمک بطری اکلیلی.
سوم	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از ذهن‌آگاهی و تکرار تنفس ذهن‌آگاهانه و آموزش بادی اسکن.
چهارم	تکرار تمرینات پایه تنفس و آموزش آگاهی نسبت به زمان حال با کمک تمرین لیوان آب. صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از تمرینات ذهن‌آگاهی و آموزش خوردن ذهن‌آگاهانه به همراه تکرار تمرین تنفس ذهن‌آگاهانه و بادی اسکن.
پنجم	تکرار تمرینات پایه تنفسی و تکرار تمرین خوردن ذهن‌آگاهانه و آموزش تمرین بوییدن ذهن‌آگاهانه و لمس کردن ذهن‌آگاهانه و انجام حرکات کششی ذهن‌آگاهانه.
ششم	مرور تمرینات جلسه قبل، آموزش تمرین گوش دادن ذهن‌آگاهانه و انجام تمرین ذهن‌آگاهی نسبت به افکار «مراقبه رودخانه روان»، «تخته سیاه نانوخته»، «ورود به شکاف بین افکار»، «عوض کردن کانال» و «خودآیند منفی»
هفتم	مرور تمرینات جلسات قبل و آموزش مراقبه ذهن‌آگاهی نسبت به هیجانات و بازی «من احساس می‌کنم» و یادداشت نویسی با نقاشی درباره احساسات و هیجانات.
هشتم	تکرار تمرینات پایه تنفسی و ذهن‌آگاهی نسبت به حس‌های بدنی و انجام مراقبه «رهایی از افسردگی در لحظه حال»

دامنه سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۵ تا ۱۸ سال بود. میانگین و انحراف معیار سن در گروه آزمایش  $1/25 \pm 16/79$  سال و در گروه کنترل  $1/42 \pm 16/29$  سال بود. آزمون آماری t دو نمونه مستقل، تفاوت آماری معنی‌داری در میانگین سن دو گروه نشان نداد ( $P=0/258$ ). مقطع تحصیلی افراد مورد بررسی به ترتیب در گروه آزمایش ۶ نفر (۴۰ درصد) در مقطع دهم، ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) در مقطع یازدهم و ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) هم در مقطع دوازدهم و در گروه کنترل نیز ۹ نفر (۶۰ درصد) در مقطع دهم، ۳ نفر (۲۰ درصد) در مقطع یازدهم و ۳ نفر (۲۰ درصد) هم در

داده‌های جمع‌آوری شده، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به منظور تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در بخش تحلیلی و استنباطی از آزمون دقیق فیشر، آزمون t دو نمونه مستقل و تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. سطح معنی‌داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## نتایج

پرخاطر در گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. میانگین نمرات پیش‌آزمون در دو گروه تفاوت معناداری ندارند، با این حال نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش برای گرایش به رفتارهای پرخطر کمتر و در متغیرهای تنظیم هیجانی و خودآگاهی شناختی بیشتر از گروه کنترل شده است. این یافته‌ها حاکی از تأثیر مثبت مداخلات بر بهبود تنظیم هیجانی و خودآگاهی شناختی در گروه آزمایش است. همچنین، نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای تنظیم هیجان، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر توسط آزمون Shapiro-Wilk تأیید شد ( $P > 0.05$ ).

مقطع دوازدهم تحصیل می‌نمودند. آزمون دقیق فیشر تفاوت آماری معنی‌داری در توزیع فراوانی سطح تحصیلات دو گروه نشان نداد ( $P = 0.438$ ). در گروه آزمایش ۱۰ نوجوان (۶۶/۶ درصد) بدسرپرست و ۵ نوجوان (۳۳/۴ درصد) بی‌سرپرست و در گروه کنترل ۹ نوجوان (۶۰ درصد) بدسرپرست و ۶ نوجوان (۴۰ درصد) بی‌سرپرست قرار داشتند که بر طبق آزمون دقیق فیشر، تفاوتی در دو گروه مشاهده نشد ( $P = 0.353$ ).

جدول ۲، میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش برحسب گروه‌های مورد مطالعه در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شهر اردبیل در سال ۱۴۰۳

گروه‌ها	متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		آماره Shapiro-Wilk
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
گروه آزمایش (n=15)	تنظیم هیجانی	۲۷/۱۵	۷/۵۴	۱۶/۱۰	۴/۰۷	۰/۷۶۱
	خودآگاهی شناختی	۹۸/۶۰	۲۲/۱۷	۸۲/۱۵	۱۹/۱۳	۰/۸۵۲
	گرایش به رفتارهای پرخطر	۱۰۰/۹۳	۳۲/۵۷	۸۱/۸۶	۱۶/۰۷	۰/۸۲۱
گروه کنترل (n=15)	تنظیم هیجانی	۲۱/۹۵	۶/۳۷	۱۹/۸۰	۶/۹۰	۰/۶۸۲
	خودآگاهی شناختی	۹۱/۵۵	۱۱/۹۱	۸۹/۹۰	۱۷/۲۱	۰/۷۹۸
	گرایش به رفتارهای پرخطر	۹۴/۲۶	۲۲/۶۰	۱۰۰/۸۰	۲۰/۶۷	۰/۷۳۵

تحلیل کوواریانس چندمتغیره به منظور مقایسه میانگین نمرات متغیرهای تنظیم هیجان، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر در پس‌آزمون استفاده شد.

یافته‌های جدول ۳، نشان می‌دهد که مقدار لامبدای ویکلز برابر با ۰/۷۷ است ( $P < 0.05$ ) و بیانگر این موضوع است که گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای تنظیم هیجان، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر حداقل در یکی از متغیرها در پس‌آزمون تفاوت معناداری دارند. یعنی حدود ۶۰ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر مداخله به کار گرفته شده می‌باشد. در ادامه، به منظور تعیین تأثیر مداخله بر متغیرهای پژوهش، نتایج آزمون در جدول ۴ ارائه شده است.

جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس‌های خطا از آزمون Levene استفاده شد. بر طبق آزمون Levene با توجه به مقدار P به دست آمده برای متغیرهای تنظیم هیجان، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر همگنی واریانس خطا، در دو گروه مورد بررسی نیز تأیید شد ( $P > 0.05$ )، پس واریانس نمرات دو گروه همگن می‌باشد. همچنین، آزمون ام باکس (Box's M) برای بررسی همگنی ماتریس‌های کوواریانس در دو گروه با سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ تأیید شد ( $P > 0.05$ ). علاوه بر این برای بررسی همگنی شیب رگرسیون، تعامل متغیر مستقل با متغیرهای همپراش، مورد بررسی قرار گرفتند. با توجه به سطح معناداری به دست آمده، تعامل متغیر مستقل با متغیرهای همپراش، بزرگ‌تر از ۰/۰۵ تأیید شد ( $P > 0.05$ ). با تأیید این پیش‌فرض‌ها، تجزیه و

جدول ۳- خلاصه نتايج آزمون تحليل كوواريانس چندمتغيره بر روي ميانگين نمرات متغيرهاي پژوهش در پس آزمون در نوجوانان بي سرپرست و بدسرپرست شهر اردبيل در سال ۱۴۰۳

آماره	مقدار آماره	F	درجه آزادی فرضيه	درجه آزادی خطا	مقدار P	اندازه اثر
اثر پيلای	۰/۶۲۲	۱۲/۹۸۸	۳	۲۵	۰/۰۳۰	۰/۶۲۲
لامبدای ويكلز	۰/۷۷۴	۱۲/۹۸۸	۳	۲۵	۰/۰۳۰	۰/۶۲۲
اثر هتلينگ	۲/۲۹۲	۱۲/۹۸۸	۳	۲۵	۰/۰۳۰	۰/۶۲۲
بزرگ ترين ريشه روي	۲/۲۹۲	۱۲/۹۸۸	۳	۲۵	۰/۰۳۰	۰/۶۲۲

$P < ۰/۰۵$  به عنوان سطح معنی دار

رفتارهای پرخطر ( $F=۲/۶۵۵$ ,  $P=۰/۰۴۲$ ,  $\eta^2=۰/۲۶۳$ )، وجود دارد. با توجه به مقدار به دست آمده از مجذور اتا، درمان ذهن آگاهی بر روی متغيرهای پژوهش تأثیر داشته است. بنابراین، درمان ذهن آگاهی باعث افزایش تنظیم هیجان و خودآگاهی شناختی و هم چنین منجر به کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست شده است که بیانگر تأثیر مثبت این مداخله می باشد.

برای مقایسه دو گروه، برای هر یک از متغيرهای پژوهش به عنوان یک متغير وابسته، از آزمون تحليل كوواريانس چندمتغيره استفاده شد. نتايج تحليل كوواريانس چندمتغيره نشان داد که تفاوت آماری معنی داری بين ميانگين نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل بعد از کنترل اثرات پیش آزمون در متغيرهای تنظیم هیجان ( $F=۲/۷۵۷$ ,  $P=۰/۰۳۸$ ,  $\eta^2=۰/۲۸۶$ )، خودآگاهی شناختی ( $F=۴۸/۲۸۹$ ,  $P<۰/۰۰۱$ ,  $\eta^2=۰/۶۲۲$ ) و گرایش به

جدول ۴- نتايج تحليل كوواريانس چندمتغيره تأثیر درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر نوجوانان بي سرپرست و بد سرپرست شهر اردبيل در سال ۱۴۰۳

منبع تغییرات	متغير	مجموع مجذورات	درجه آزادی	ميانگين مجذورات	F	مقدار P	مجذوراتا
	تنظیم هیجان	۳۰/۵۶۷	۱	۳۰/۵۶۷	۰/۶۰۵	۰/۲۴۱	۰/۰۲۲
پیش آزمون	خودآگاهی شناختی	۸/۵۸۸	۱	۸/۵۸۸	۰/۷۷۲	۰/۲۸۵	۰/۰۲۸
	گرایش به رفتارهای پرخطر	۹۷/۶۱۰	۱	۹۷/۶۱۰	۲/۵۶۰	۰/۰۵۷	۰/۰۸۰
	تنظیم هیجان	۱۳۹/۲۱۹	۱	۱۳۹/۲۱۹	۲/۷۵۷	۰/۰۳۸	۰/۲۸۶
گروه	خودآگاهی شناختی	۵۳۶/۹۳۳	۱	۵۳۶/۹۳۳	۴۸/۲۸۹	<۰/۰۰۱	۰/۶۲۲
	گرایش به رفتارهای پرخطر	۱۰۱/۲۲۵	۱	۱۰۱/۲۲۵	۲/۶۵۵	۰/۰۴۲	۰/۲۶۳
	تنظیم هیجان	۱۳۱۲/۸۰۶	۲۶	۵۰/۴۹۲			
خطا	خودآگاهی شناختی	۲۸۹/۱۱۷	۲۶	۱۱/۱۱۹			
	گرایش به رفتارهای پرخطر	۹۹۱/۱۵۳	۲۶	۳۸/۱۲۱			
	تنظیم هیجان	۳۱۰۸۶۷/۰۰۰	۳۰				
کل	خودآگاهی شناختی	۱۵۷۷۴/۰۰۰	۳۰				
	گرایش به رفتارهای پرخطر	۵۰۰۵۷۹/۰۰۰	۳۰				

$P < ۰/۰۵$  به عنوان سطح معنی دار

## بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی، گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست انجام شد.

نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل متغیر تنظیم هیجانی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست تفاوت معناداری وجود دارد، بدین صورت که درمان ذهن آگاهی سبب افزایش تنظیم هیجانی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شده است. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های Santa Maria و همکاران، Antuña-Cambolor و همکاران، Hayatipoor و همکاران همسو می‌باشد (۳۲-۳۰). همچنین، نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های روان‌شناختی مختلف بوده است (۳۴، ۳۳). در پژوهشی به این نتیجه دست یافته‌اند که یادگیری فنون ذهن آگاهی منجر به بهبود مهارت‌های عاطفی مرتبط با عملکرد اجتماعی و عاطفی انطباقی می‌شود و در نهایت به بهبود تنظیم هیجان می‌انجامد. بدین ترتیب ممکن است به عنوان مداخله‌ای در میان جمعیت‌های در معرض خطر و کسانی که دارای اختلالات عاطفی مرتبط با کاهش کاربرد این مهارت‌ها هستند، مفید باشد (۳۵).

در پژوهشی به مرور سیستماتیک و متا-آنالیز تنظیم هیجانی به عنوان یک فرآیند فرا تشخیصی اختلالات عاطفی در درمان پرداخته شده است. نتایج پژوهش نشان داده است که تمام حالت‌های نورلوزی و بالینی تنظیم هیجانی بالا و پایین با سطح ذهن آگاهی افراد مرتبط است و بیان کردند که تنظیم هیجانی مناسب و سازگارانه با ذهن آگاهی بالا مرتبط است (۳۱). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که ذهن آگاهی، آگاهی همه جانبه‌ای است که به پهنای ذهنی وسیع و باز و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند در نتیجه آموزش ذهن آگاهی نوجوانان که از مشکلات روانی و هیجانی

خاصی در رنج هستند، پذیرنده احساسات و نشانه‌های فیزیکی و روانی خود بوده و با کنترل افکار و هیجانات و پذیرش این احساسات بتوانند رفتارهای خود را بهتر کنترل کنند. در تمرین‌های مراقبه که به شکلی تفکر آگاهانه در مورد افکار است، افراد می‌آموزند که برای مثال، به صدهای اطراف خود به همان شکل گذرا که می‌آیند و می‌روند، بدون این‌که آن‌ها تحت نفوذ در آورد گوش دهند و از این طریق تجربه آرامش بخشی را خواهند داشت (۱۳).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین میانگین‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل متغیر خودآگاهی شناختی نوجوانان تفاوت معناداری وجود دارد. بدین صورت که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی سبب افزایش خودآگاهی شناختی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست شده است. نتایج این مطالعه با یافته پژوهش‌های Mograbi و همکاران، Baramake و همکاران و Glover همسو می‌باشد (۹-۷). با توجه به مفهوم خودآگاهی که اصلاحی است که به دانش فرد درباره فرایندهای شناختی خود و چگونگی استفاده بهینه از آن‌ها برای رسیدن به اهداف یادگیری اطلاق می‌شود و شامل دانش باورها، فرآیندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، بازبینی و کنترل می‌کند (۶). با توجه به یافته پژوهش‌های انجام شده، مشکلات رفتاری که در نوجوانان کانون اصلاح تربیت وجود دارد و منجر به حضور آنان در کانون می‌شود، حاکی از این می‌باشد که آن‌ها خودآگاهی مطلوبی از خود ندارند (۷). با توجه به گسترده بودن مباحث خودآگاهی و زمان‌بر بودن ایجاد خودآگاهی در افراد در طی درمان نوجوانان، شکل‌گیری خودآگاهی به‌سختی اتفاق می‌افتد و علاوه بر آن برای ایجاد خودآگاهی شناختی نیاز به وجود درمان‌های شناختی دیگر در کنار ذهن آگاهی است تا بتوان به کمک آن، خودآگاهی شناختی را در نوجوانان به خوبی به‌وجود آورد (۱۰).

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، با توجه به این که ذهن آگاهی به عنوان یک عامل زیربنایی مهم برای رهایی و روشی مؤثر برای خاموش کردن و توقف فشارهای محیطی و یا فشارهای ذهنی فرد می‌باشد زمانی که فرد در اکنون و حالا حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش می‌بیند و در می‌یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد، دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است که می‌تواند عاملی مؤثر در تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی باشد، وقتی فرد در می‌یابد که ذهن دائماً در حال تعبیر و تفسیر است قادر می‌شود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بی‌زاری یا قضاوت آن‌ها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آن‌ها را دریابد (۱۸). تمرین ذهن آگاهی این توانایی را به فرد می‌دهد که دریابد «افکار صرفاً افکار هستند» و زمانی که می‌فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند راحت‌تر می‌تواند آن‌ها را رها کند. انسان همواره پیام‌ها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می‌شنود. بسیار مهم است که وی از پیام‌هایی که در طی فکر کردن از ذهن خود می‌شنود آگاه باشد، درگیر افکارش نشود و بتواند آن‌ها را رها کند و می‌تواند در باورهای فراشناخت اثرگذار باشد، بنابراین با درمان ذهن آگاهی می‌توان خودآگاهی شناختی نوجوانان را بالا برد و موجب تنظیم هیجان آنان شد و در نتیجه رفتارهای پرخطر آنان را کاهش داد (۱۷).

بر اساس نتایج دیگر پژوهش، ذهن آگاهی بر گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست مؤثر بوده است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج Marian و همکاران، Akbari Chermahini و همکارش همسو است (۳۶، ۳۷). نتایج پژوهش‌های آن‌ها نشان داد افرادی که ذهن آگاهی بیشتر و به تبع آن خودکنترلی بیشتری داشتند پرخاشگری و آسیب به خود کمتری را نشان دادند. هم‌چنین با احاطه خودکنترلی، تأثیر مستقیم ذهن آگاهی بر خصوصیت پرخاشگری، عصبانیت و

خصوصیت و نیز خودآسیبی معنادار باقی ماند. در تبیین این یافته می‌توان گفت از نظر تئوری، نظریه ذهن آگاهی بیشتر بر روی هیجانات کار می‌کند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که درمان حضور ذهن، توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات مثبت جسمانی و روانی بیشتر می‌کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد. زیرا یکی از جنبه‌های مهم درمان مبتنی بر ذهن آگاهی این است که افراد یاد می‌گیرند با هیجانات و افکار منفی مقابله نمایند و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند (۱۸). هم‌چنین، ذهن آگاهی با کنترل توجه و تنظیم هیجانی مرتبط است و از این رو می‌تواند با افزایش کنترل بر سنخ‌های دیداری مصرف الکل و مواد، در درمان این اختلالات مؤثر واقع شود. بنابراین تمرین مهارت ذهن آگاهی، توانایی مراجعان برای تحمل حالت‌های هیجانی منفی را افزایش می‌دهد و آن‌ها را به مقابله مؤثر قادر می‌سازد؛ به نظر می‌رسد چنین حالتی می‌تواند رفتارهای پرخطر را کاهش دهد. در واقع انجام مستمر تمرین‌های ذهن آگاهی، شناخت و آگاهی ما را از بدن، احساسات و افکارمان افزایش می‌دهد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی مبانی و مؤلفه‌های بنا شده کار می‌کند که در نتیجه با کاهش رفتارهای پرخطر در ارتباط است (۱۹).

این پژوهش نیز مانند هر پژوهش دیگری دارای محدودیت‌هایی بود که باید در تفسیر و تعمیم نتایج مدنظر قرار گیرند. نخست، محدودیت جغرافیایی پژوهش به این معنا است که نتایج به‌دست آمده ممکن است در شهر اردبیل معتبر باشد و به سایر مناطق یا فرهنگ‌ها تعمیم‌پذیر نباشد. هم‌چنین، نمونه‌گیری این پژوهش شامل نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست بود که ممکن است ویژگی‌های خاصی داشته باشند و از این رو، نتایج ممکن است برای سایر گروه‌های سنی یا افرادی با مشکلات رفتاری متفاوت قابل تعمیم نباشد. علاوه بر این، به دلیل محدودیت‌های اجرایی،

درمانی، مانند مشاوره و روان‌درمانی، مورد استفاده قرار گیرد. این ادغام می‌تواند به بهبود نتایج و افزایش اثربخشی درمان‌ها کمک کند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای خانواده‌های نوجوانان بدسرپرست نیز می‌تواند به بهبود محیط خانوادگی و افزایش حمایت اجتماعی از این نوجوانان کمک کند. حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیرات مثبت درمان ذهن آگاهی را تقویت کند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران به توسعه و بهبود ابزارهای اندازه‌گیری مرتبط با تنظیم هیجانی و خودآگاهی شناختی بپردازند تا بتوانند به‌طور دقیق‌تری ابعاد مختلف این متغیرها را ارزیابی کنند. این پیشنهادات می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست و افزایش اثربخشی برنامه‌های درمانی کمک کنند.

### نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست دارد. به‌طور کلی، آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند به افزایش قدرت تنظیم هیجان و خودمدیریتی در این افراد کمک کند. این امر به شکل مستقیم به فرد امکان می‌دهد تا هیجانات خود را تنظیم کرده، رفتارهای پرخطر را کاهش و کیفیت مثبت زندگی خود را بهبود بخشد. هرچه آگاهی فرد از باورها، فرایندهای فکری و اندیشه‌های خود بیشتر باشد، توانایی او در ارزیابی موقعیت‌های مختلف و اتخاذ تصمیمات مناسب بهبود می‌یابد و احتمال بروز مشکلات در تصمیم‌گیری کاهش می‌یابد. با این حال، لازم به ذکر است که این مطالعه با محدودیت‌هایی مواجه بوده است، از جمله اندازه نمونه و مدت زمان پیگیری کوتاه. بنابراین، نتیجه‌گیری‌ها باید با احتیاط بیان شوند و نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه احساس می‌شود.

امکان پی‌گیری نتایج در بلندمدت وجود نداشت. این موضوع باعث می‌شود که نتوان به‌طور قطع درباره پایداری تأثیرات درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و سایر متغیرها در آینده اظهار نظر کرد. همچنین، عدم کنترل متغیرهای مزاحم در این مطالعه می‌تواند بر اعتبار نتایج تأثیر منفی بگذارد، زیرا برخی از عوامل ممکن است تأثیرگذار بر نتایج باشند. از سوی دیگر، ابزارهای استفاده شده برای اندازه‌گیری متغیرها ممکن است دارای محدودیت‌هایی باشند و نتوانند به‌طور کامل ابعاد مختلف تنظیم هیجانی، خودآگاهی شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر را پوشش دهند.

با توجه به تأثیر مثبت درمان ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و خودآگاهی شناختی نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی برای این گروه از نوجوانان طراحی و اجرا شود. این برنامه‌ها می‌توانند شامل کارگاه‌های آموزشی، جلسات گروهی و فعالیت‌های عملی باشند که به تقویت مهارت‌های تنظیم هیجانی و خودآگاهی کمک کنند. علاوه بر این، به منظور ارزیابی پایداری تأثیرات درمان ذهن آگاهی، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده شامل پیگیری‌های طولانی‌مدت باشند. این پیگیری‌ها می‌توانند به بررسی تأثیرات در زمان‌های مختلف و در شرایط اجتماعی و اقتصادی متفاوت کمک کنند. همچنین، برای تعمیم نتایج، ضروری است که پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های متنوع‌تر از نوجوانان پسر با زمینه‌های اجتماعی و اقتصادی مختلف انجام شوند. این کار می‌تواند به درک بهتری از تأثیرات درمان ذهن آگاهی در گروه‌های مختلف کمک کند. توجه به تأثیر عوامل محیطی و اجتماعی نیز در پژوهش‌های آینده اهمیت دارد. بررسی وضعیت اقتصادی، تحصیلی و خانوادگی نوجوانان می‌تواند به شناسایی عوامل مؤثر بر تنظیم هیجانی و گرایش به رفتارهای پرخطر کمک کند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی درمان ذهن آگاهی در کنار سایر روش‌های

**ملاحظات اخلاقی (کد اخلاق):** به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین، به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد. این پژوهش با کد اخلاق کد اخلاق IR.KHU.REC.1403.059 در پژوهش دانشگاه خوارزمی به تصویب رسیده است.

- طراحی ایده: آيسان شاعری

- روش کار: آيسان شاعری

- جمع‌آوری داده‌ها: علی سلمانی

- تجزیه و تحلیل داده‌ها: علی سلمانی

- نظارت: عبدالرحيم كسائي اصفهانی

- مدیریت پروژه: عبدالرحيم كسائي اصفهانی

- نگارش - پیش‌نویس اصلی: آيسان شاعری، عبدالرحيم كسائي اصفهانی، علی سلمانی

اصفهانی، علی سلمانی

- نگارش - بررسی و ویرایش: آيسان شاعری، عبدالرحيم كسائي اصفهانی، علی سلمانی

اصفهانی، علی سلمانی

در پایان، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزشی و درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست طراحی و اجرا شود تا به بهبود وضعیت روانی و اجتماعی این گروه از نوجوانان کمک کند. همچنین، توجه به نیازهای خاص این نوجوانان و فراهم کردن حمایت‌های لازم در این برنامه‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است.

### تشکر و قدردانی

در پایان، از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش ما را همراهی کردند، به‌ویژه اداره بهزیستی اردبیل، تمامی مددکاران و نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست مقیم در مراکز شبانه‌روزی شهر اردبیل که در جمع‌آوری داده‌ها و ارائه اطلاعات لازم مشارکت نمودند، قدردانی می‌شود.

**تعارض در منافع:** بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد

**حامی مالی:** این پژوهش هیچ‌گونه حمایت مالی ندارد.

## References

- Vahidi MB, Khanzadeh AA, Nedaee N. The Impact of Training Mothers of Autistic Children for Effective Communication Skills on Social Skills Improvement in Autistic Children. *MEJDS* 2017; 7: 55-70. [Farsi]
- Barqamadi M, Asadi J, Mousazadeh H. The effect of mindfulness on the mental health in derelict and unsupervised adolescents in Gorgan city. *Journal of Fundamentals of Mental Health* 2017; 19: 281-6. [Farsi]
- Alexander S, Vue Z, Sevel L, Vang C, Neikirk K, Hinton Jr A, et al. How to design a broad mindfulness program: One approach to introducing mindfulness to a STEM community within a university setting. *Journal of Cellular Physiology* 2024; 239(7): 312-52.
- Lin SC, Kehoe C, Pozzi E, Liontos D, Whittle S. Research review: Child emotion regulation mediates the association between family factors and internalizing symptoms in children and adolescents—A meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2024; 65(3): 260-74.
- Yang J. Childhood maltreatment, emotion regulation difficulties/externalizing problems, and sleep problems in adolescents: Direct and indirect associations among developmental trajectories. *Sleep Medicine* 2024; 115: 114-21.
- Restoy D, Oriol-Escudé M, Alonzo-Castillo T, Magán-Maganto M, Canal-Bedia R, Díez-Villoria E, et al. Emotion regulation and emotion dysregulation in children and adolescents with autism spectrum disorder: A meta-analysis

- of evaluation and intervention studies. *Clinical Psychology Review* 2024; 102(41): 90-8.
7. Mograbi DC, Hall S, Arantes B, Huntley J. The cognitive neuroscience of self-awareness: Current framework, clinical implications, and future research directions. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science* 2024; 15(2): 16-70.
  8. Baramake Z, Fadavi MS, Yousefi Z. The Development of a Successful Intelligence Training Package Aimed at Reducing High-Risk Behaviors in Adolescents. *JARAC* 2024; 6(3): 70-80.
  9. Glover L. Exploring early adolescents' experiences of their challenging behaviour in a Child and Youth Care Centre (Doctoral dissertation, North-West University): 1-191.
  10. Faramade IO, Olugbenga-Bello AI, Goodman OO. Sexual knowledge, risk behavior, and access to reproductive health services among orphaned adolescents in Southwest Nigeria: implications for institutionalized care. *Frontiers in Global Women's Health* 2023; 4: 1151099.
  11. Guo Y, Yang Y, Deveaux L, Dinaj-Koci V, Schieber E, Herbert C, et al. Exploring effects of multi-level factors on transitions of risk-taking behaviors among Bahamian middle-to-late adolescents. *International Journal of behavioral Development* 2023; 47(3): 210-20.
  12. Keihani fard Y, Salmani A, Sharei A. Investigating the effectiveness of metacognitive interpersonal therapy on the cognitive regulation of emotion and emotional inhibition in adolescents with high-risk behaviors. *CPJ* 2024; 11(4): 1-12. [Farsi]
  13. Marashi T, Ramezankhani A, Dadipoor S, Safari-Moradabadi A. Health problem multiple behaviors in Iranian adolescents: a cross-sectional study. *International Journal of Adolescence and Youth* 2019; 24(2): 224-33.
  14. Ghahremani L, Nazari M, Changizi M, Kaveh MH. High-risk behaviors and demographic features: a cross-sectional study among Iranian adolescents. *International journal of Adolescent Medicine and Health* 2021; 33(4): 2-12.
  15. Hosseini S, Nooripour R. Effectiveness of mindfulness-based intervention on risky behaviors, resilience, and distress tolerance in adolescents. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction* 2019; 8(4): 1-10.
  16. Akbarpour F, Zare Bahramabadi M, Davaei M, Hassani F. Comparing the Efficacy of Mindfulness-Based Group Training and Emotion Regulation Skills in Externalizing Syndromes in Adolescents with a Tendency for Risky Behaviors. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology* 2021; 8(3): 129-34. [Farsi]
  17. Kallapiran K, Koo S, Kirubakaran R, Hancock K. Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: a meta-analysis. *Child and adolescent Mental Health* 2015; 20(4): 182-94.
  18. Javedani M, Aerabsheybani H, Ramezani N, Aerabsheybani K. The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in increasing infertile couples' resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *NeuroQuantology* 2017; 15(3): 1-10.
  19. Zenner C, Herrnleben-Kurz S, Walach H. Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology* 2014; 30(5): 603-15.
  20. Davoudi Moghaddam M, Saiedmanesh M, Choobforoushzadeh A. Effectiveness of Mindful Self-Compassion (MSC) Therapy on Negative Emotions of

- Parentless or with Neglectful Parenting Adolescent Girls. *Social Workmag* 2020; 9(3): 30-8.
21. Gall MD, Gall J, Borg W. Quantitative and qualitative research methods in educational sciences and psychology. Translation: {Nasrasifhani, Ahmadreza et al.} Tehran: Samit Publications (2014). (The publication date of the original work, 1963). pp 15-38.
  22. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and social Psychology* 2003; 85(2): 34-8.
  23. Shahabi M, Hasani J, Bjureberg J. Psychometric properties of the brief persian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (The DERS-16). *Assessment for Effective Intervention* 2020; 45(2): 135-43.
  24. Zadeh Mohammadi A, Ahmadabadi Z, Heidari M. Construction and Assessment of Psychometric Features of Iranian Adolescents Risk-Taking Scale. *IJPCP* 2011; 17(3): 218-25.
  25. Wells A, Cartwright-Hatton S. A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy* 2004; 42(4): 385-96.
  26. Skapinakis P. Spielberger state-trait anxiety inventory. In: Encyclopedia of quality of life and well-being research 2024; 6776-6779. Cham: Springer International Publishing.
  27. Bytamar JM, Saed O. Psychometric Properties of Metacognitive Beliefs about Procrastination Questionnaire in Students of Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran. *Journal of Medical Education* 2018; 11(30): 47-65.
  28. Moloudi A, Arian H, Mahdavi M, Madah F, Roghaeesh Taghipour RT. Cognitive-behavioral therapy (CBT) in the form of Emotive Behavior Therapy (REBT) Intervention on irrational Beliefs and Anxiety of adolescent girls with social anxiety. *Preventive Counseling* 2022; 3(2): 47-59.
  29. Taylor A, Wright K, Roberts RM, Proeve M, Turner J, Miller C. Prevention of internalizing difficulties in the middle years: Protocol for a noninferiority randomized trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children and Cognitive Behavioural Therapy. *Early Intervention in Psychiatry* 2024; 6(3): 1-10.
  30. Santa Maria D, Cuccaro P, Bender K, Cron S, Fine M, Sibinga E. Feasibility of a mindfulness-based intervention with sheltered youth experiencing homelessness. *Journal of Child and Family Studies* 2020; 29: 261-72.
  31. Antuña-Cambor C, Gómez-Salas FJ, Burgos-Julián FA, González-Vázquez A, Juarros-Basterretxea J, Rodríguez-Díaz FJ. Emotional Regulation as a Transdiagnostic Process of Emotional Disorders in Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 2024; 31(3): 29-97.
  32. Hayatipoor S, Bavi S, Khalafi A, Dasht Bozorgi Z, Gatezadeh A. Effects of Stress Management Training on Cognitive Avoidance and Emotion Regulation Strategies in Female Students with Social Anxiety Disorder: A Mindfulness and Emotional Schema Therapy Approach. *International Journal of School Health* 2024; 11(1): 40-9.
  33. Galla B. How motivation restricts the scalability of universal school-based mindfulness interventions for adolescents. *Child Development Perspectives* 2024.
  34. Bluth K, Lathren C, Park J, Lynch C, Curry J, Harris-Britt A, et al. Feasibility, acceptability, and depression outcomes of a randomized controlled trial of Mindful Self-Compassion for

- Teens (MSC-T) for adolescents with subsyndromal depression. *Journal of Adolescence* 2024; 96(2): 322-36.
35. Smith R, Persich MR, Chuning AE, Cloonan S, Woods-Lubert R, Skalamera J, et al. Improvements in mindfulness, interoceptive and emotional awareness, emotion regulation, and interpersonal emotion management following completion of an online emotional skills training program. *Emotion* 2024; 24(2): 431-50.
36. Marian AL, Chiriac LE, Ciofu V, Apostol MM. Understanding Risky Behavior in Sustainable Driving among Young Adults: Exploring Social Norms, Emotional Regulation, Perceived Behavioral Control, and Mindfulness. *Sustainability* 2024; 16(15): 66-80.
37. Akbari Chermahini S, Shafieetabar M. Investigating the relationship between adolescents' tendency toward risky behaviors and mindfulness: The moderator role of future time perspective. *Journal of Research in Psychopathology* 2024; 5(15): 8-15 .

# The Effect of Mindfulness Therapy on Emotion Regulation, Cognitive Self-Awareness, and Tendency to High-Risk Behaviors in Orphaned and Poorly Monitored Adolescents: A Quasi-Experimental Study

Aysan Sharei<sup>1</sup>, Abdolrahim Kasaei Esfahani<sup>2</sup>, Ali Salmani<sup>3</sup>

Received: 07/09/24 Sent for Revision: 03/11/24 Received Revised Manuscript: 17/12/24 Accepted: 18/12/24

**Background and Objectives:** Adolescents without guardians and abused adolescents exhibit more emotional and behavioral disorders and a tendency to high-risk behaviors due to lack of sufficient social and emotional experience compared to children living in the family. The aim of this study was to investigate the effect of mindfulness therapy on emotional regulation, cognitive self-awareness, and the tendency to high-risk behaviors in orphaned and poorly supervised adolescents.

**Materials and Methods:** The present study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all abused and orphaned female adolescents residing in welfare care centers of Ardabil City in 2024, among whom 30 abused and orphaned female adolescents were selected by purposive sampling method and were randomly assigned into the experimental (15 people) and control (15 people) groups. The experimental group received 8 90-minute sessions of Taylor's mindfulness-based therapy and the control group received no training. To collect data, Gross and John's Emotional Regulation Questionnaire, Wells and Catwright's Cognitive Self-Awareness Scale, and ZadehMohammadi's Tendency to High-Risk Behaviors of Adolescents were used. Data was analyzed using multivariate analysis of covariance.

**Results:** The findings showed that after controlling for the effects of the pretest, there was a significant difference between the mean of the two groups in emotion regulation ( $F=2.757$ ,  $p=0.038$ ,  $\eta^2=0.286$ ), cognitive self-awareness ( $F=48.289$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=0.622$ ), and tendency to high-risk behaviors ( $F=2.655$ ,  $p=0.042$ ,  $\eta^2=0.263$ ).

**Conclusion:** The results showed that mindfulness therapy is effective on emotional regulation, cognitive self-awareness, and tendency to high-risk behaviors in orphaned and poorly supervised adolescents. Therefore, mindfulness therapy can be used to reduce the problems of orphaned and poorly supervised adolescents.

**Key words:** Mindfulness therapy, Emotion regulation, Cognitive self-awareness, Tendency to high-risk behaviors, Orphaned and poorly supervised adolescents

**Funding:** This study did not have any funds.

**Conflict of interest:** None declared.

**Ethical considerations:** The Ethics Committee of Kharazmi University approved the study (IR.KHU.REC.1403.059).

**Authors' contributions:**

- **Conceptualization:** Aysan Sharei
- **Methodology:** Aysan Sharei
- **Data collection:** Ali Salmani
- **Formal analysis:** Ali Salmani
- **Supervision:** Abdolrahim Kasai Esfahani
- **Project administration:** Abdolrahim Kasai Esfahani
- **Writing – original draft:** Aysan Sharei, Abdolrahim Kasai Esfahani, Ali Salmani
- **Writing – review & editing:** Aysan Sharei, Abdolrahim Kasai Esfahani, Ali Salmani

**Citation:** Sharei A, Kasaei Esfahani A, Salmani A. The Effect of Mindfulness Therapy on Emotion Regulation, Cognitive Self-Awareness, and Tendency to High-Risk Behaviors in Orphaned and Poorly Monitored Adolescents: A Quasi-Experimental Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2024; 23 (9): 812-27. [Farsi]

1- PhD Student in Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Kharazmi, Tehran, Iran  
2- Assistant Prof., Dept. of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Kharazmi, Tehran, Iran  
ORCID:0000-0002-7474-9191

(Corresponding Author) Tel: (026) 34579600, E-mail: rkasae82@khu.ac.ir

3- PhD Student in Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

دوره ۲۳، شماره ۹، سال ۱۴۰۳

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان