



# The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Rumination and Rejection Sensitivity in University Students with Social Anxiety

Ali Roghaniyan\*<sup>1</sup>

- (Corresponding Author): M. A of Clinical Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran. Ali.shabahang7@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><b>Article Type:</b> Research Article</p> <p><b>Received Date:</b> 10 August 2025 <b>Accepted Date:</b> 02 December 2025</p> <p><b>Keywords:</b> Emotion-Focused Therapy, Rumination, Rejection Sensitivity, Social Anxiety.</p>	<p><b>Background and Aims:</b> This study aimed to investigate the effectiveness of Emotion-Focused Therapy (EFT) on rumination and rejection sensitivity in university students with social anxiety.</p> <p><b>Method:</b> The present research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The statistical population consisted of all students with social anxiety at Islamic Azad University, Garmsar Branch, during the 2023-2024 academic year. A purposive sampling method was used to select 30 participants based on inclusion criteria. The sample members were randomly assigned to either an experimental group (n=15) or a control group (n=15). Participants in the experimental group underwent eight 120-minute sessions of EFT, while the control group received no intervention. Data collection tools included the Ruminative Responses Scale (RRS, 2008) and the Interpersonal Sensitivity Measure (IPSM, Boyce &amp; Parker, 1989). Data were analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance (ANCOVA).</p> <p><b>Findings:</b> The results indicated that EFT had a significant effect on reducing rumination and rejection sensitivity in students with social anxiety. Based on the findings, EFT can effectively alleviate psychological difficulties in this population.</p> <p><b>Conclusion:</b> Emotion-focused psychotherapy helps individuals identify dysfunctional beliefs and strategies, such as rumination, and adopt more adaptive and flexible beliefs and strategies in response to their emotions. By teaching emotion regulation skills, social relationships improve and individuals gain better feedback from the environment surrounding their interactions, and as a result, sensitivity to rejection decreases.</p>
<p><b>Cite this article:</b> Roghaniyan, A. (2025). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Rumination and Rejection Sensitivity in University Students with Social Anxiety. <i>Research Strategies in Educational Sciences</i>, 3(3), 56-67.</p>	
<p><b>Extended abstract</b></p> <p><b>Introduction</b> Emotion regulation therapy is one of the behavioral therapies in the field of emotion science that can be used to improve the treatment of distressing disorders such as social anxiety. Given what has been said and also the key role of emotion in psychological problems, in the present study, problems related to rumination and rejection sensitivity are considered a reflection of people's problems in emotion skills. Since rumination and rejection sensitivity seem to have an emotional origin, emotion-focused psychotherapy can be used to reduce them. Therefore, the main purpose of the present study is to investigate the effectiveness of emotion-focused psychotherapy on rumination and rejection sensitivity in students with social anxiety. Therefore This study aimed to investigate the effectiveness of Emotion-Focused Therapy (EFT) on rumination and rejection sensitivity in university students with social anxiety.</p> <p><b>Methods</b></p>	



The present research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The statistical population consisted of all students with social anxiety at Islamic Azad University, Garmsar Branch, during the 2023-2024 academic year. A purposive sampling method was used to select 30 participants based on inclusion criteria. The sample members were randomly assigned to either an experimental group (n=15) or a control group (n=15). Participants in the experimental group underwent eight 120-minute sessions of EFT, while the control group received no intervention. Data collection tools included the Ruminative Responses Scale (RRS, 2008) and the Interpersonal Sensitivity Measure (IPSM, Boyce & Parker, 1989). Data were analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance (ANCOVA).

### Results

The results indicated that EFT had a significant effect on reducing rumination and rejection sensitivity in students with social anxiety. Based on the findings, EFT can effectively alleviate psychological difficulties in this population. The F value of the effect of emotion-focused psychotherapy on rumination is significant ( $P < 0.01$ ); because the significance level is smaller than the determined alpha level. As a result, when the pre-test effect is removed from the post-test results of the groups, the difference between the groups is significant at the 99% confidence level. Therefore, it can be concluded that emotion-focused psychotherapy has an effect on rumination. Also, the effect size (eta squared) indicates that 86% of the changes in the groups' scores on the rumination variable (group difference in the post-test) are due to the implementation of emotion-focused psychotherapy.

### Conclusion

Emotion-focused psychotherapy helps individuals identify dysfunctional beliefs and strategies, such as rumination, and adopt more adaptive and flexible beliefs and strategies in response to their emotions. By teaching emotion regulation skills, social relationships improve and individuals gain better feedback from the environment surrounding their interactions, and as a result, sensitivity to rejection decreases. Given that the prevalence of social anxiety disorder in students is high and requires planning and special attention from the authorities, therefore, recognizing these psychological issues in students and timely interventions in this field with appropriate training such as emotion-focused psychotherapy can be a very important step in ensuring the mental health of this future-building group. The role that university authorities, especially university counseling centers, can play in this field is very prominent.

### Ethical considerations

#### Following the ethics of research

In this study, efforts were made to ensure that no physical or psychological harm would come to the participants, and their information remained completely confidential.

#### Financial sponsor

This study did not have a financial sponsor and the costs were covered by the authors.

#### Authors' contribution

All of authors of this study participated in the design, implementation, and writing of all parts of the research.

#### Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors and the Quarterly Journal of Research Strategies in Educational Sciences.



## اثربخشی روان درمانی هیجان مدار بر نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی

علی روغنیان\* 

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.  
Ali.shabahang7@gmail.com

چکیده	اطلاعات مقاله
<p><b>زمینه و هدف:</b> پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان درمانی هیجان مدار بر نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی انجام شد.</p> <p><b>روش:</b> طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر با توجه به معیارهای شمول از بین افراد جامعه آماری به صورت هدفمند انتخاب شدند. اعضای نمونه به صورت جایگزینی تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت کنندگان گروه آزمایش در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای روان درمانی هیجان مدار شرکت کردند؛ در حالیکه اعضای گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکردند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل مقیاس نشخوار فکری درباره یک ناراحتی بین فردی (۲۰۰۸) و پرسشنامه حساسیت بین فردی بایس و پارکر (۱۹۸۹) بوده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده شد.</p> <p><b>یافته‌ها:</b> یافته‌ها نشان داد روان درمانی هیجان مدار بر نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی تأثیر معناداری دارد. بنابر یافته‌های این پژوهش، روان درمانی هیجان مدار سبب کاهش مشکلات روانی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی می‌شود.</p> <p><b>نتیجه‌گیری:</b> روان درمانی هیجان مدار به افراد کمک می‌کند تا باورها و راهبردهای ناکارآمد خود همچون نشخوار فکری را شناسایی کرده و باورها و راهبردهای انطباقی و منعطف‌تری را در پاسخ به هیجان‌های خود اتخاذ کنند. با آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی، روابط اجتماعی بهبود می‌یابد و افراد بازخورد بهتری از محیط اطراف پیرامون تعاملاتشان کسب می‌کنند و در نتیجه، حساسیت به طردشدگی کاهش می‌یابد.</p>	<p><b>نوع مقاله:</b></p> <p><b>تاریخ دریافت:</b> ۱۴۰۴/۰۵/۱۹</p> <p><b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۴/۰۹/۱۱</p> <p><b>کلیدواژه‌ها:</b> روان درمانی هیجان مدار، نشخوار فکری، حساسیت به طردشدگی، اضطراب اجتماعی.</p>
<p><b>استناد به این مقاله:</b> روغنیان، ع. (۱۴۰۴). اثربخشی روان درمانی هیجان مدار بر نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی. <i>راهبردهای پژوهش در علوم تربیتی</i>، ۳(۳)، ۶۷-۵۶.</p>	



## مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی یک اختلال روانشناختی است که با ترس شدید و پایدار از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی مشخص می‌شود که در آن فرد ممکن است مورد قضاوت یا بررسی دقیق دیگران قرار گیرد (اودی، هیمبرگ، ۲۰۲۱). این اختلال اغلب با علائم فیزیولوژیکی مانند تعریق، لرزش، تپش قلب و اجتناب از تعاملات اجتماعی همراه است که می‌تواند به افت عملکرد تحصیلی، شغلی و روابط بین فردی منجر شود (روزن، آدرکا، ۲۰۲۳). مطالعات نشان می‌دهند که عوامل زیستی - عصبی (مانند فعالیت بیش از حد آمیگدال)، الگوهای شناختی تحریف شده (مثل ارزیابی منفی دیگران) و عوامل محیطی (مانند تجربیات منفی دوران کودکی) در پاتوفیزیولوژی این اختلال نقش دارند (هوتچینز، ۲۰۲۱).

اختلال اضطراب اجتماعی با پیامدهای گسترده‌ای در ابعاد فردی و اجتماعی همراه است که می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی، انزوای اجتماعی و اختلال در عملکرد روزمره منجر شود. از جمله تبعات بالینی آن می‌توان به اجتناب از موقعیت‌های تحصیلی و شغلی (مانند ارائه‌های درسی یا مصاحبه‌های کاری)، دشواری در ایجاد و حفظ روابط بین فردی و افزایش خطر ابتلا به اختلالات هم‌آیند مانند افسردگی اساسی یا سوءمصرف مواد اشاره کرد (ایفنتالر و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات نشان می‌دهند این اختلال با تغییرات ساختاری و عملکردی در مدارهای عصبی مرتبط با پردازش ترس (آمیگدال و قشر پیش‌پیشانی) همراه است که می‌تواند به تداوم چرخه‌های اجتناب و تشدید علائم بینجامد (لیا و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، هزینه‌های اقتصادی ناشی از کاهش بهره‌وری شغلی و افزایش استفاده از خدمات بهداشتی نیز از پیامدهای قابل توجه این اختلال محسوب می‌شوند. مداخلات زود هنگام شناختی-رفتاری و بازتوانی عصبی - شناختی می‌توانند در کاهش این پیامدها مؤثر باشند (کامینت، ۲۰۲۳). شواهد رو به رشدی وجود دارد که نشان می‌دهد نشخوار فکری نقش مهمی در شکل‌گیری و تداوم اضطراب اجتماعی دارد. نشخوار فکری به عنوان الگویی فکری اطلاق می‌شود که بر علل، معنا و پیامدهای حالات هیجانی تمرکز دارد. این الگوی فکری، سبک ذهنی ناسازگارانه‌ای است که از پیش‌بین‌های مهم انواع مختلف اضطراب است (ایدگار و همکاران، ۲۰۲۴). شواهد علمی به خوبی نشان می‌دهد زنان بسیار بیشتر از مردان درگیر نشخوار ذهنی می‌شوند و یکی از شاخص‌های عمده افسردگی و اضطراب در زنان، نشخوار فکری است (مودینی، ابوت، ۲۰۱۶).

افرادی که به تجربه‌های ملال آور زندگی با نشخوار فکری واکنش نشان می‌دهند، معمولاً دوره‌های پریشانی روان‌شناختی و خلق افسرده را به صورت طولانی‌تر و شدیدتر تجربه می‌کنند. مطالعات انجام شده در ادبیات پژوهشی نشان می‌دهند نشخوار فکری به عنوان یکی از پیش‌بین‌های شروع دوره افسردگی اساسی و علائم افسردگی در افراد غیرافسرده و افسرده است و در زمینه تأثیر دیگر عوامل خطرناک بر افسردگی نقش یک متغیر میانجی را ایفا می‌کند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴).

علاوه بر این، ترس از طرد شدن یکی دیگر از سازه‌هایی است که همواره با پیامدهای منفی مختلفی از جمله اضطراب اجتماعی همراه است. فرد مبتلا به حساسیت به طرد در ارتباط خود با دیگران دارای یک گوش بزنگی شدت یافته در مقابل نشانه‌های طرد است و کاملاً مراقب علائم طرد اجتماعی است، این شخص می‌تواند تفاوت بین علائم طرد و دیگر علائم محیط اجتماعی خود را کشف کند (لین، فان، ۲۰۲۳). حساسیت یک فرد با حساسیت به طرد بالا مانند یک واکنش آلرژیک به طرد رخ می‌دهد به نحوی که منابع دفاعی در او سریعاً به حالت آماده باش قرار می‌گیرد و پاسخ محکمی همراه با پرخاشگری و خصومت می‌دهد (تان و همکاران، ۲۰۲۳). این افراد حتی علائم مبهم و نامشخص از سوی دیگران را هم به عنوان نشانه‌های منفی و طرد پاسخ می‌دهند. پاسخ‌های خشمگینانه آنها حتی به علائم مبهم از

<sup>1</sup> O'Day & Heimberg

<sup>2</sup> Rozen & Aderka

<sup>3</sup> Hutchins

<sup>4</sup> Ifenthaler et al

<sup>5</sup> Leigh et al

<sup>6</sup> Caumiant

<sup>7</sup> Edgar et al

<sup>8</sup> Modini & Abbott

<sup>9</sup> Zhang et al

<sup>1</sup> Lin & Fan

0

<sup>1</sup> Tan et al

1

سوی دیگران، می‌تواند تجربه طرد واقعی را در آنان افزایش دهد. این ویژگی‌ها موجب می‌شود افرادی با حساسیت به طرد بالا به این نتیجه برسند که طرد شدن، اجتناب ناپذیر و زندگی آنان غیر قابل کنترل است (لیناردون؛ ۲۰۱۷).

تقویت انتظارات اضطرابی در این افراد و تکرار بالقوه زنجیره بازخوردها موجب می‌شود که حساسیت به طرد همانند یک چرخه معیوب عمل کند و فرد نسبت به آن یک پیشگویی درونی داشته باشد. چرخه‌ای که در حال تکرار و پیشگویی‌هایی که در حال تایید شدن هستند. تحقیقات نشان داده است که حساسیت با طرد با اضطراب اجتماعی، افسردگی، سرزنش، خشم و انزوا مرتبط است (لورد و همکاران؛ ۲۰۲۲). به منظور جستجو جهت شناسایی راهبردهایی که موجب کاهش نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی شود، بررسی پژوهش‌ها نشان می‌دهد مهارت‌های تنظیم هیجانی نقش بسیار مهمی در این زمینه دارد. در همین راستا روان‌درمانی هیجان‌مدار شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می‌دهد چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان‌ها در آن‌ها پدید می‌آید و چگونه باید آن‌ها را ابراز نمایند (دیکسون و همکاران؛ ۲۰۲۰). این راهبردها به اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل تجربه هیجانی، ابراز هیجانی و شدت و یا نوع تجارب هیجانی یا واقعه فراخواننده هیجان به کار می‌روند. علاوه بر این، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تنظیم هیجان با الگوهای آسیب‌شناسی روانی آمیختگی کامل دارد ساکل پامر؛ ۲۰۱۹).

بنابراین، تنظیم هیجان یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگاران و همچنین جلوگیری از بروز هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود. بررسی متون روان‌شناختی، نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی می‌باشد (راید و همکاران؛ ۲۰۱۸).

تفاوت‌های افراد در استفاده از سبک‌های مختلف تنظیم هیجان موجب پیامدهای عاطفی، شناختی و اجتماعی مختلفی می‌شود، چنان که استفاده از سبک‌های ارزیابی مجدد با هیجان‌های مثبت و عملکردهای میان‌فردی بهتر و بهزیستی بالا ارتباط دارد. با توجه به نقش مشکلات تنظیم هیجان در ایجاد و ابقای مشکلات هیجانی، به نظر می‌رسد که آموزش و کاربرد مهارت‌های تنظیم هیجان در کاهش مشکلات هیجانی بتواند به توسعه این حیطه درمانی کمک کند (دریمن، هیمبرگ؛ ۲۰۱۸). برای تنظیم هیجان‌ها شیوه‌های متنوعی وجود دارد که یکی از آن‌ها تنظیم هیجان بر اساس مدل گروس است. در واقع، درمان تنظیم هیجان یکی از روش‌های رفتاردرمانی در حوزه علوم هیجان است که از آن می‌توان در بهبود روند درمان اختلال‌های پریشان‌کننده استفاده کرد همچون اضطراب اجتماعی استفاده کرد (کاپوتی، هاربت؛ ۲۰۱۹).

با توجه به آنچه گفته شد و همچنین نقش کلیدی هیجان در مشکلات روان‌شناختی، در پژوهش حاضر مشکلات مربوط به نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی بازتابی از مشکلات افراد در مهارت هیجان در نظر گرفته می‌شود. از آنجایی که نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی به نظر می‌رسد منشاء هیجانی داشته باشند، می‌توان از روان‌درمانی هیجان‌مدار برای کاهش آن‌ها استفاده کرد. از این رو، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان‌درمانی هیجان‌مدار بر نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی بود تا مشخص گردد اثرگذار است یا خیر؟

## روش

در پژوهش حاضر از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه برای بررسی اثربخشی روان‌درمانی هیجان‌مدار بر نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند با توجه به طرح پژوهش، پژوهشگر نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر با توجه به معیارهای شمول به صورت هدفمند انتخاب کرد. اعضای نمونه به صورت جایگزینی تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند و بدین ترتیب، در هر گروه تعداد ۱۵ نفر حضور داشتند. برای افراد شرکت‌کننده در این پژوهش،

<sup>1</sup> Linardon

<sup>2</sup> Lord et al

<sup>3</sup> Dixon et al

<sup>4</sup> Sackl-Pammer

<sup>5</sup> Read et al

<sup>6</sup> Dryman & Heimberg

<sup>7</sup> Gross

<sup>8</sup> Kivity & Huppert

ملاک‌هایی همچون ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بر اساس ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، اشتغال به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار و دامنه سنی ۱۸ تا ۴۵ سال برای ورود به پژوهش در نظر گرفته شد. علاوه بر این، ابتلا به سایر اختلالات روان‌پزشکی همزمان، عدم تمایل به شرکت در پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه به عنوان ملاک خروج انتخاب شد. بعد از بررسی ملاک‌های ورود و خروج، افراد واجد شرایط در پژوهش شرکت داده شدند. پرسشنامه‌های پژوهش، قبل و بعد از اجرای روان‌درمانی هیجان‌مدار در دو گروه آزمایش و گواه توزیع شد. در این روش، بعد از اینکه شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند، پیش از اجرای روش درمانی، پرسشنامه‌های پژوهش در مرحله پیش‌آزمون در بین شرکت‌کنندگان دو گروه توزیع شد.

### ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه نشخوار فکری:** برای سنجش میزان نشخوار فکری شرکت‌کنندگان از مقیاس نشخوار فکری درباره یک ناراحتی بین فردی (۲۰۰۸) استفاده شد. این مقیاس توسط وید، گل، لیو و گلدمن در سال ۲۰۰۸ ساخته شده است که برای اولین بار توسط نامداری و شیرین کار (۱۳۹۳) ترجمه و آماده سازی شده است. این مقیاس شامل ۲۲ عبارت است که نشخوار فکری را در طول یک هفته گذشته درباره ناراحتی بین فردی خاص که توسط آزمودنی گزارش شده، اندازه می‌گیرد. مقیاس پاسخگویی به عبارت‌ها پنج درجه‌ای از کاملاً موافقم (۵ امتیاز) تا کاملاً مخالفم (یک امتیاز) است. وید و همکاران (۲۰۰۸) برای این پرسشنامه همبستگی درونی ۰/۹۰ و همبستگی کل را بین ۰/۵۱ تا ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش‌های ایرانی نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۷ و همبستگی کل بین ۰/۴۶ تا ۰/۸۴ به دست آمد (شیرین کار و همکاران، ۱۳۹۵).

**پرسشنامه حساسیت به طردشدگی:** برای سنجش حساسیت به طردشدگی از پرسشنامه حساسیت بین فردی بایس و پارکر (۱۹۸۹) استفاده شد. این پرسشنامه توسط بایس و پارکر در سال ۱۹۸۹ برای سنجش حساسیت بین فردی یا حساسیت به طرد اجتماعی ابداع شد. این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال و ۵ خرده مقیاس دارد که پاسخ به هر عبارت آن در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای می‌باشد. این ۵ عامل شامل آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی و خود درونی شکننده می‌باشد. بایس و پارکر ضریب اعتبار نمره کل را ۰/۸۵ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۵۵ تا ۰/۷۶ گزارش کرده‌اند. اعتبار این پرسش‌نامه در پژوهش وجودی و همکاران با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شد (وجودی و همکاران، ۱۳۹۳).

**برنامه مداخله و شیوه اجرا:** جلسات روان‌درمانی هیجان‌مدار به صورت گروهی در بین اعضای گروه آزمایش اجرا گردید؛ اما افراد گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. بعد از ۸ جلسه روان‌درمانی هیجان‌مدار برای کلیه اعضای گروه آزمایش، پرسشنامه‌ها مجدداً جهت گردآوری اطلاعات مرحله پس‌آزمون توزیع شد. از پروتکل روان‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر مدل فرایند گروس (۲۰۰۱) که یک شیوه پیشنهادی برای آموزش تنظیم هیجان است به عنوان عامل مداخله استفاده شد. این پروتکل توسط گروس (۲۰۰۱) ساخته شده و برای آموزش چگونگی مدیریت و تنظیم هیجانات افراد استفاده می‌شود. مراحل مختلف آموزش تنظیم هیجان بر اساس بسته مذکور در این پژوهش در قالب ۸ جلسه ۲ ساعته به صورت گروهی انجام شد. خلاصه‌ای از محتوای جلسات روان‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر مدل گروس در جدول ۱ ارائه شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از ابزارهای گردآوری اطلاعات، از نرم‌افزار SPSS.v.21 و از شاخص‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش استنباطی، با رعایت مفروضه‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده شد. قبل از اجرای آزمون‌های آمار استنباطی، از آزمون نرمالیت کولموروف - اسمیرنوف و دیگر پیش‌فرض‌ها جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها گزارش شد.

### جدول ۱: جلسات روان‌درمانی هیجان‌مدار بر اساس پروتکل گروس (۲۰۰۷)

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا، ۲- بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، ۳- بیان منطق و مراحل مداخله، و ۴- بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه.
دوم	انتخاب موقعیت، هدف: ارائه آموزش هیجانی؛ دستور جلسه: شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها.

انتخاب موقعیت، هدف: ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا، دستور جلسه: راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آن‌ها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تاثیرگذاری روی آن‌ها و همچنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضا گفتگویی صورت گرفت و مثال‌هایی از تجربه‌های واقعی آنها مطرح شد.	سوم
اصلاح موقعیت، هدف: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان؛ دستور جلسه: الف) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب ب) آموزش راهبرد حل مسئله ج) آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض).	چهارم
گسترش توجه، هدف: تغییر توجه؛ دستور جلسه: ۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی ۲) آموزش توجه.	پنجم
ارزیابی شناختی، هدف: تغییر ارزیابی‌های شناختی؛ دستور جلسه: ۱) شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی ۲) آموزش راهبرد باز-ارزیابی.	ششم
تعدیل پاسخ هدف: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، دستور جلسه: ۱) شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، ۲) مواجهه، ۳) آموزش ابراز هیجان، ۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی، ۵) آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.	هفتم
ارزیابی و کاربرد هدف: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد؛ دستور جلسه: ۱) ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی ۲) کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه ۳) بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.	هشتم

### یافته‌ها

در این مطالعه ۳۰ دانشجوی دارای اختلال اضطراب اجتماعی شرکت داشتند. میانگین (انحراف استاندارد) سنی گروه آزمایش و گواه به ترتیب ۲۰/۲۶ (۳/۵۵) و ۲۵/۲۰ (۲/۴۸) سال محاسبه شد. همچنین، به منظور مقایسه میانگین سنی دو گروه از آزمون تی استودنت استفاده شد. نتایج نشان داد سطح معناداری ( $P = ۰/۳۷۹$ ) برای مقدار  $t$  محاسبه شده ( $t = ۰/۸۹۴$ ) از مقدار آلفای تعیین شده ( $\alpha = ۰/۰۵$ ) بزرگ‌تر است. بنابراین، اگرچه بین میانگین دو گروه تفاوت اندکی وجود دارد؛ اما، این تفاوت از نظر آماری معنادار نیست. این یافته نشان می‌دهد دو گروه از نظر سنی هم‌تا هستند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های مرکزی و پراکندگی دو گروه در متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
نشخوار فکری (کل)	آزمایش	۱۷/۲۰	۳/۱۴	۱۲/۲۰	۳/۰۲
	کنترل	۱۷/۶۰	۳۰/۱۸	۱۷/۸۰	۳/۰۲
آگاهی بین فردی	آزمایش	۱۳/۴۰	۱/۵۹	۱۱/۸۷	۱/۴۰
	کنترل	۱۴/۶۷	۲/۰۲	۱۳/۸۷	۲/۱۶
نیاز به تأیید	آزمایش	۱۲/۴۰	۰/۹۱	۸/۶۰	۱/۱۲
	کنترل	۱۱/۸۷	۱/۴۰	۸/۲۷	۱/۴۸
اضطراب جدایی	آزمایش	۸/۲۰	۱/۷۴	۹/۲۰	۱/۸۵
	کنترل	۸/۲۷	۱/۷۹	۸/۴۷	۱/۹۲
کمرویی	آزمایش	۱۰/۵۳	۱/۶۶	۹/۷۳	۱/۵۳
	کنترل	۱۰/۰۷	۱/۴۰	۱۰/۵۹	۱/۳۵

۶۴۸۱	۱۳/۱۳	۱/۹۵	۱۵/۴۰	آزمایش	خود درونی شکننده	
۲/۴۹	۱۵/۶۷	۲/۲۲	۱۶/۶۷	کنترل		
۴/۲۳	۵۱/۶۰	۵/۸۹	۵۸/۹۳	آزمایش		حساسیت به طردشدگی (کل)
۴/۹۰	۵۶/۸۰	۵/۴۶	۶۳/۴۷	کنترل		

جهت تعیین اثربخشی روان درمانی هیجان مدار بر کنترل عاطفی، نشخوار فکری و حساسیت به طرد شدگی دان شجویان، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده گردید. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۳، مقدار  $F$  تأثیر روان درمانی هیجان مدار بر نشخوار فکری معنادار شده است ( $P < 0.01$ )؛ زیرا سطح معناداری از سطح آلفای تعیین شده کوچکتر است. در نتیجه، زمانی که اثر پیش آزمون از روی نتایج پس آزمون مربوط به گروهها حذف شود، تفاوت بین گروهها در سطح ۹۹ درصد اطمینان، معنادار است. بنابراین، می توان نتیجه گرفت روان درمانی هیجان مدار بر نشخوار فکری تأثیر دارد. همچنین، میزان اندازه اثر (مجذور اتا) بیانگر آن است که ۸۶ درصد تغییرات نمرات گروهها در متغیر نشخوار فکری (تفاوت گروهها در پس آزمون) ناشی از اجرای روان درمانی هیجان مدار است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره به منظور بررسی تأثیر روان درمانی هیجانی بر نشخوار فکری

متغیر	منبع	df	میانگین مجذورات	آماره $F$	سطح معناداری	اندازه اثر
نشخوار فکری	گروه	۱	۱۴۸/۸۸۹	۱۵۷/۱۰۶	۰/۰۰۰**	۰/۸۶۳
	خطا	۲۵	۰/۹۴۸	-	-	-

$$P < 0.05^* \quad P < 0.01^{**}$$

برای بررسی تأثیر روان درمانی هیجان مدار بر حساسیت به طرد شدگی دان شجویان، با توجه به برآورده شدن پیش فرضهای آزمون پارامتریک، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۴، مقدار  $F$  تأثیر روان درمانی هیجان مدار بر ابعاد اضطراب جدایی، خود درونی شکننده و نمره کلی حساسیت به طرد شدگی معنادار شده است ( $P < 0.01$ ). بنابراین، می توان نتیجه گرفت روان درمانی هیجان مدار بر حساسیت به طرد شدگی و ابعاد اضطراب جدایی و خود درونی شکننده تأثیر دارد. همچنین، میزان اندازه اثر (مجذور اتا) بیانگر آن است که ۲۵ درصد تغییرات نمرات گروهها در بعد اضطراب جدایی، ۱۷ درصد تغییرات نمرات گروهها در بعد خود درونی شکننده و ۱۴ درصد تغییرات نمرات گروهها در نمره کلی حساسیت به طرد شدگی ناشی از اجرای متغیر مستقل (روان درمانی هیجان مدار) است. اما، اجرای روان درمانی هیجان مدار بر ابعاد آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید و کمروبی تأثیر معناداری نداشته است ( $P > 0.05$ ).

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره به منظور بررسی تأثیر روان درمانی هیجانی بر حساسیت به طردشدگی

متغیر	منبع	df	میانگین مجذورات	آماره $F$	سطح معناداری	اندازه اثر
آگاهی بین فردی	گروه	۱	۵/۹۷۸	۲/۳۲۳	۰/۱۴۱	-
	خطا	۲۳	۲/۵۷۴	-	-	-
نیاز به تأیید	گروه	۱	۰/۸۵۹	۰/۴۸۵	۰/۴۹۳	-
	خطا	۲۳	۱/۷۷۲	-	-	-
اضطراب جدایی	گروه	۱	۵/۲۵۶	۷/۷۴۰	۰/۰۱۱*	۰/۲۵۲
	خطا	۲۳	۰/۶۷۹	-	-	-
کمروبی	گروه	۱	۰/۷۴۴	۲/۱۴۱	۰/۱۵۷	-
	خطا	۲۳	۰/۳۴۷	-	-	-
خود درونی شکننده	گروه	۱	۲۲/۰۱۳	۵/۲۶۵	۰/۰۳۱*	۰/۱۸۶

خطا	۲۳	۴/۱۸۱	-	-	-
گروه	۱	۳۰/۲۶۸	۴/۴۲۴	۰/۰۴۵*	۰/۱۴۱
خطا	۲۳	۶/۸۴۲	-	-	-

حساسیت به طردشدگی

P &lt; ۰/۰۵\* P &lt; ۰/۰۱

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان درمانی هیجان مدار بر نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش تنظیم هیجان بر نشخوار فکری دانشجویان اثربخش است. نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر با مطالعات انجام شده در پیشینه تجربی پژوهش همخوان بود. برای مثال، زارع و سلگی (۱۳۹۱)، رنا و همکاران (۲۰۱۸) گراهام و همکاران (۲۰۱۸) به نتایج مشابهی با پژوهش حاضر دست یافتند. در تبیین این نتیجه می توان اظهار داشت هدف بسیاری از درمان های انجام شده در زمینه هیجان، تنظیم پیامدهای آن بر رفتار و شناخت است. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی رو به رو می شود، احساس خوب و خوش بینی، به تنهایی برای کنترل هیجان های وی کافی نیست. او نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. کنترل هیجان شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می دهد چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان در آن ها پدید می آید و چگونه باید آن را ابراز نمایند. تنظیم هیجان بیش تر در دو چارچوب مهم بررسی می شود: (۱) راهبردهای تنظیم هیجانی پیش از رخداد حادثه و (۲) راهبردهایی که پس از بروز حادثه و یا پس از پیدایی هیجان فعال می شوند. سرکوب هیجان در هنگام رویاری با یک رویداد استرس زا باعث پدید آمدن نشخوار فکری پس از آن رویداد می شود (فرهادی، ۱۴۰۲). یکی از جنبه های اصلی روان درمانی هیجان مدار، کاهش نشخوار فکری است. آموزش مهارت های مدیریت هیجان همچون متوقف کردن نشخوار ذهنی و نگرانی به فرد کمک می کند که در زمان رویاری با هیجان های منفی، آگاهانه از راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان استفاده کند و این هیجان ها را مدیریت کند و درگیر رفتارهای هدفمند شود و به بهبود راهکارهای کارآمد تنظیم شناختی هیجان (تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه پذیری) و کاهش راهبردهای ناکارآمد آن (فاجعه سازی، نشخوار ذهنی، ملامت خود و دیگران) کمک کند. در واقع، روان درمانی هیجان مدار به افراد کمک می کند تا باورها و راهبردهای ناکارآمد خود همچون نشخوار فکری را شناسایی کرده و باورها و راهبردهای انطباقی و منطقی تر را در پاسخ به هیجان های خود اتخاذ کنند (یداللهی اردستانی و همکاران، ۱۴۰۰). با توجه به اینکه شیوع اختلال اضطراب اجتماعی در دانشجویان زیاد بوده و نیازمند برنامه ریزی و توجه ویژه مسئولین به این امر است، لذا شناخت این مسائل روان شناختی در دانشجویان و مداخلات به موقع در این زمینه با آموزش های مناسبی همچون روان درمانی هیجان مدار، می تواند گام بسیار مهمی در تأمین سلامت روحی و روانی این قشر آینده ساز باشد. نقشی که مسئولان دانشگاهی، بالأخص مراکز مشاوره دانشگاه ها می توانند در این زمینه ایفا نمایند، بسیار برجسته است.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد روان درمانی هیجان مدار با کاهش حساسیت به طردشدگی همراه است. در ادبیات پژوهشی داخل و خارج از کشور نیز اثربخشی روان درمانی هیجان مدار بر حساسیت به طردشدگی بررسی شد و نتایج اغلب این مطالعات با یافته های پژوهش حاضر همسو بود. برای مثال، نتایج مطالعات ولوتی و همکاران (۲۰۱۵) و سیلورس و همکاران (۲۰۱۲) به نتایج مشابهی دست یافتند. به منظور تبیین نتیجه به دست آمده در ابتدا لازم به یادآوری است نتایج این مطالعه نشان داده است روان درمانی هیجان مدار بر حساسیت به طردشدگی روان شناختی دانشجویان مؤثر بوده است. از آن جایی که تنظیم هیجان سازگار و ناسازگار از نظر عملکردی در جهت مخالف هم هستند، می توان نتیجه گرفت که استفاده از راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان می تواند به کاهش حساسیت به طرد کمک کند. این نتایج مقدماتی نشان می دهد که کاهش حساسیت به طرد می تواند به وسیله کاهش تنظیم هیجان ناسازگار و افزایش پذیرش هیجان ها و تنظیم هیجان سازگار تصدیق شود. افرادی که حساسیت به طرد بالایی دارند، مشکلات بسیاری در مهارت های تنظیم هیجان دارند و نمی توانند امورات خود را پیگیری کنند؛ افرادی که مهارت تنظیم هیجان بالایی دارند به طور مداوم از دیگران بازخورد می گیرند تا بتوانند عملکرد مؤثری داشته باشند، اما افرادی که می ترسند که مورد توجه دیگران قرار نگیرند و به طور مداوم از دیگران فرار می کنند نمی توانند از دیگران بازخورد لازم را دریافت کنند و نقاط ضعف خود را پوشش دهند (حبیبی، ۱۳۹۵). بنابراین، با آموزش

مهارت‌های تنظیم هیجانی، روابط اجتماعی بهبود می‌یابد و افراد بازخورد بهتری از محیط اطراف پیرامون تعاملاتشان کسب می‌کنند و در نتیجه، حساسیت به طردشدگی کاهش می‌یابد. در افرادی که حساسیت به طردشدگی بالا دارند، به شکلی مضطرب انتظار طرد شدن دارند، سریعاً نشانه‌های طرد را درک می‌کنند و به شدت نسبت به طرد شدن واکنش نشان می‌دهند. بخش مربوط به حساسیت در الگوی حساسیت به طرد به آگاهی فزون یافته فرد در رابطه با ادراک طرد احتمالی اشاره دارد (رومرو، کانیا، ۲۰۱۰).

برای تقلیل حساسیت به طردشدگی در جلسات روان درمانی هیجان مدار به ارزیابی میزان آسیب پذیری هیجانی و مهارت‌های هیجانی اعضا، پرداخته شد. در این بخش از جلسات، راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیر گذاری روی آنها بحث شد و شرکت کنندگان خودارزیابی‌هایی با هدف شناسایی تجربه‌های هیجانی خود و آسیب پذیری هیجانی خود انجام دادند. در جلسات روان درمانی هیجان مدار برای جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، اعضا در درجه اول به وجود میل به اجتناب از رویارویی با موقعیت‌های ایجاد کننده هیجان منفی در خودشان اذعان می‌کنند و نقش این اجتناب و انزوا در افزایش هیجان منفی را می‌پذیرند. در نهایت لزوم مقابله کردن با میل به اجتناب و انزوا را پذیرفته و بدین منظور برنامه‌ای را طرح ریزی می‌شود (گراس، ۲۰۰۸). بدین ترتیب، میزان حساسیت به طرد در دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی کاهش می‌یابد. با تکیه بر نتایج این پژوهش می‌توان گفت روان درمانی هیجان مدار راهکاری برای کاهش حساسیت به طردشدگی برای دانشجویان دارای علائم اضطراب اجتماعی است؛ بنابراین می‌تواند از سوی مشاوران و روان‌شناسان مورد استفاده قرار گیرد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم بررسی عوامل مداخله کننده‌ای است که می‌تواند بر کنترل عواطف، حساسیت به طردشدگی روان‌شناختی و نشخوار فکری دانشجویان تأثیرگذار باشد. برای مثال می‌توان به اثرات وضعیت اجتماعی - اقتصادی، مشکلات روان‌شناختی سایر اعضای خانواده بر این گروه از دانشجویان اشاره کرد. به منظور بررسی اثر بلند مدت برنامه درمانی اجرا شده پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی دوره پیگیری نیز اجرا شود. یافته‌های پژوهش حاضر مؤید آن بود آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان بر کنترل عاطفی، نشخوار فکری و حساسیت به طردشدگی دانشجویان مؤثر بوده است. بنابراین پیشنهاد می‌گردد: روش درمانی مذکور در مراکز مشاوره دانشجویی، مراکز خدمات روان‌شناختی دولتی و خصوصی توسط متخصصین بهداشت روانی استفاده شود. به منظور پیشگیری از مشکلات احتمالی، برنامه‌های آموزشی بر اساس عناصر این روش تهیه و در مدارس و دانشگاه‌ها اجرا شود.

### پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در پژوهش حاضر سعی بر آن بود که از نظر جسمی و روان‌شناختی هیچ آسیبی متوجه آزمودنی‌ها نشود و اطلاعات آن‌ها نیز کاملاً محرمانه بماند. در این تحقیق تمامی اصول اخلاقی، صداقت و امانت‌داری در تحلیل متون و استنادها به دقت رعایت شده است. همچنین در گزارش نتایج، هیچ‌گونه سوگیری مشاهده نمی‌شود و به دانش‌آموزان اطمینان داده شده که اطلاعات آن‌ها به صورت محرمانه باقی می‌ماند.

### حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

### مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

### تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

### منابع

حیبی، ی. (۱۳۹۵). طراحی و آزمون الگوی علی رابطه فشار اجتماعی و حساسیت به طرد با اعتیاد به اینترنت و خودافشاگری فضای مجازی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی هیجانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی.

زارع، ح؛ و سلگی، ز. (۱۳۹۱). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان. مجله پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۶ (۳): ۱۹-۲۹.

- شیرین کار، ز؛ نامداری، ک؛ جمیلیان، ح؛ و عابدی، الف. (۱۳۹۵). تاثیر درمان گروهی مبتنی بر بخشش بر علائم افسردگی و نشخوار فکری زنان مبتلا به افسرده خوبی، *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۷(۲۲): ۶۹-۸۵.
- فرهادی، ف. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان هیجان مدار بر نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در افراد با آسیب شکست عاطفی، *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*، ۸(۳۳): ۳-۱۶.
- یداللهی اردستانی، ش؛ شکیب، ن؛ یوسفی، وس. (۱۴۰۰). اثربخشی شناخت درمانی هیجان مدار بر انعطاف پذیری شناختی و نشخوار فکری نوجوانان مبتلا به وسواس فکری عملی، *نشریه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۲(۱): ۱۶۰-۱۷۰.

Caumiant, E. P., Fairbairn, C. E., Bresin, K., Rosen, I. G., Luczak, S. E., & Kang, D. (2023). Social anxiety and alcohol consumption: The role of social context. *Addictive behaviors*, 143, 107672.

Dixon, M. L., Moodie, C. A., Goldin, P. R., Farb, N., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation in social anxiety disorder: reappraisal and acceptance of negative self-beliefs. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 5(1), 119-129.

Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical psychology review*, 65, 17-42.

Edgar, E. V., Richards, A., Castagna, P. J., Bloch, M. H., & Crowley, M. J. (2024). Post-event rumination and social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*.

Graham, B. M., Denson, T., Barnett, J., Calderwood, C., & Grisham, J. (2018). Sex hormones are associated with rumination and interact with emotion regulation strategy choice to predict

Gross, J. J. (2008). Emotion and emotion regulation: Personality processes and individual differences.

Hutchins, N., Allen, A., Curran, M., & Kannis-Dymand, L. (2021). Social anxiety and online social interaction. *Australian Psychologist*, 56(2), 142-153.

Ifenthaler, D., Cooper, M., Daniela, L., & Sahin, M. (2023). Social anxiety in digital learning environments: an international perspective and call to action. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1), 50.

Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2019). Emotion regulation in social anxiety: a systematic investigation and meta-analysis using self-report, subjective, and event-related potentials measures. *Cognition and Emotion*, 33(2), 213-230.

Leigh, E., Chiu, K., & Ballard, E. D. (2023). Social anxiety and suicidality in youth: A systematic review and meta-analysis. *Research on child and adolescent psychopathology*, 51(4), 441-454.

- Lin, Y., & Fan, Z. (2023). The relationship between rejection sensitivity and social anxiety among Chinese college students: The mediating roles of loneliness and self-esteem. *Current Psychology*, 42(15), 12439-12448.
- Linardon, J., Braithwaite, R., Cousins, R., & Brennan, L. (2017). Appearance-based rejection sensitivity as a mediator of the relationship between symptoms of social anxiety and disordered eating cognitions and behaviors. *Eating behaviors*, 27, 27-32.
- Lord, K. A., Suvak, M. K., & Liverant, G. I. (2022). Social anxiety, rejection sensitivity, and theory of mind decoding ability. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 656-670.
- Modini, M., & Abbott, M. J. (2016). A comprehensive review of the cognitive determinants of anxiety and rumination in social anxiety disorder. *Behaviour Change*, 33(3), 150-171.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PloS one*, 13(12), e0207514.
- Renna, M. E., Quintero, J. M., Soffer, A., Pino, M., Ader, L., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2018). A Pilot Study of Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety and Depression: Findings From a Diverse Sample of Young Adults. *Behavior therapy*, 49(3), 403-418.
- Rozen, N., & Aderka, I. M. (2023). Emotions in social anxiety disorder: a review. *Journal of anxiety disorders*, 95, 102696.
- Sackl-Pammer, P., Jahn, R., Özlü-Erkilic, Z., Pollak, E., Ohmann, S., Schwarzenberg, J., ... & Akkaya-Kalayci, T. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 13, 1-12.
- Tan, X., Yang, Y., & Yu, M. (2023). Longitudinal relationship of empathy and social anxiety among adolescents: the mediation roles of psychological inflexibility and rejection sensitivity. *Journal of Affective Disorders*, 339, 867-876.
- Velotti, P., Garofalo, C., & Bizzi, F. (2015). Emotion dysregulation mediates the relation between mindfulness and rejection sensitivity. *Psychiatria Danubina*, 27(3), 0-272.
- Zhang, J., Li, X., Tang, Z., Xiang, S., Tang, Y., Hu, W., ... & Wang, X. (2024). Effects of stress on sleep quality: multiple mediating effects of rumination and social anxiety. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37, 10.