

A Comparative Study of the Effectiveness of the Strengthening Families Program (SFP) and Mindfulness-Based Cognitive Training on Identity Styles of Adolescents Aged 13 to 14

1. Seyedeh Somayeh Ramazani : Department of Psychology, B.I.C., Islamic Azad University, Birjand, Iran

2. Samane Sadat Jafar Tabatabaeei *: Department of Psychology, B.I.C., Islamic Azad University, Birjand, Iran.

3. Toktam Sadat Jafar Tabatabaeei : Department of Psychology, B.I.C., Islamic Azad University, Birjand, Iran.

4. Fatemeh Shahabizadeh : Department of Psychology, B.I.C., Islamic Azad University, Birjand, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: Samane.tabatabaee@iaau.ac.ir



Received: 2025-02-26

Revised: 2025-04-25

Accepted: 2025-05-05

Published: 2025-06-03



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to compare the effectiveness of the Strengthening Families Program (SFP) and mindfulness-based cognitive education on identity styles among adolescents aged 13–14.

Methods and Materials: A semi-experimental design with pretest, posttest, and 3-month follow-up was employed, including a control group. Participants (N = 45) were purposefully sampled from middle schools in Birjand and randomly assigned to three groups: SFP, mindfulness-based education, and control (15 per group). Interventions consisted of eight weekly 2-hour sessions. The Identity Style Questionnaire was administered at three time points. Repeated measures ANOVA was used for analysis.

Findings: Significant differences were observed across all identity styles among the three groups ($p < .001$). The time $\times$ group interaction effect was statistically significant across normative, informational, commitment, and avoidant styles. SFP showed greater impact on normative identity style, while mindfulness-based training more effectively reduced avoidant identity tendencies. Effects were sustained at follow-up with minor regressions.

Conclusion: Both interventions improved adolescent identity formation, but the family-based program demonstrated a stronger influence on normative identity, likely due to its alignment with cultural values and emphasis on family dynamics. In contrast, mindfulness training primarily enhanced internal self-regulation and was more effective for addressing identity confusion and avoidance.

Keywords: Strengthening Families Program, mindfulness education, identity style, adolescents, cognitive intervention.

How to Cite: Ramazani, S.S., Jafar Tabatabaeei, S.S., Jafar Tabatabaeei, T.S., Shahabizadeh, F. (2025). A Comparative Study of the Effectiveness of the Strengthening Families Program (SFP) and Mindfulness-Based Cognitive Training on Identity Styles of Adolescents Aged 13 to 14. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 134-149.

مقایسه اثربخشی برنامه تقویت بنیان خانواده (SFP) و آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک هویت نوجوانان ۱۳ تا ۱۴ سال

۱. سیده سمیه رضائی^{ID}: گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

۲. سمانه السادات جعفر طباطبائی^{ID*}: گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران (نویسنده مسئول).

۳. تکتم السادات جعفر طباطبائی^{ID}: گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

۴. فاطمه شهابی زاده^{ID}: گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Samane.tabatabaee@iau.ac.ir

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی برنامه تقویت بنیان خانواده (SFP) و آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک هویت نوجوانان ۱۳ تا ۱۴ سال بود.

مواد و روش: روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل نوجوانان مدارس متوسطه شهر بیرجند در سال ۱۴۰۳ بود. نمونه ای ۴۵ نفره به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه آموزش ذهن آگاهی، آموزش بنیان خانواده و کنترل تقسیم شدند. هر مداخله شامل ۸ جلسه هفتگی ۲ ساعته بود و پرسشنامه سبک های هویت پیش، پس و در پیگیری سه ماهه اجرا شد. تحلیل داده ها با آزمون اندازه گیری مکرر انجام شد.

یافته ها: تحلیل ها نشان دادند که تفاوت معناداری بین سه گروه در سبک های هویت اطلاعاتی، هنجاری، تعهدی و اجتنابی وجود داشت ($p > 0.001$). اثر تعامل زمان $\times$ گروه در تمام سبک های هویت معنادار بود. آموزش بنیان خانواده بیشترین اثر را بر سبک هنجاری داشت، در حالی که ذهن آگاهی بیشتر بر کاهش سبک اجتنابی مؤثر بود. اثرات پایدار مداخلات در پیگیری نیز مشاهده شد، گرچه در برخی موارد کاهش یافت.

نتیجه گیری: یافته ها نشان می دهند که هر دو مداخله می توانند سبک های هویتی نوجوانان را بهبود دهند، اما آموزش بنیان خانواده در بستر فرهنگی ایران اثر عمیق تری بر سبک هویت هنجاری دارد. این تفاوت را می توان به ساختارگرایی سبک هنجاری و وابستگی آن به روابط خانوادگی نسبت داد، در حالی که ذهن آگاهی عمدتاً بر خودتنظیمی فردی تمرکز دارد.

کلیدواژگان: برنامه تقویت بنیان خانواده، آموزش ذهن آگاهی، سبک هویت، نوجوان، مداخله شناختی

نحوه استناددهی: رضائی، سیده سمیه، جعفر طباطبائی، سمانه السادات، جعفر طباطبائی، تکتم السادات، شهابی زاده، فاطمه. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی برنامه تقویت بنیان خانواده (SFP) و آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک هویت نوجوانان ۱۳ تا ۱۴ سال. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۳)، ۱۴۹-۱۳۴.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۱۳



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Identity formation during adolescence is a fundamental developmental task that significantly influences one's psychological well-being, decision-making capacities, and future trajectories in education, career, and relationships. According to Erikson's psychosocial theory, adolescents experience an identity crisis as they struggle to define a cohesive sense of self. Berzonsky's identity styles model expands on this concept by proposing three core identity processing styles—informational, normative, and diffuse-avoidant—along with the commitment dimension, which reflects the degree of clarity and adherence to personal values and beliefs (Berzonsky & Kuk, 2022). Adolescents who develop adaptive identity styles, particularly the informational and commitment styles, tend to exhibit greater emotional resilience, academic success, and interpersonal competence (Gurba et al., 2022; Shtiwi, 2023). In contrast, those with avoidant identity styles often struggle with anxiety, impulsivity, and difficulty making life decisions (Gu et al., 2023; Yousefi Limayi, 2019).

The role of the family in shaping identity during adolescence has been widely acknowledged. Secure parental attachment, supportive family climate, and effective communication are all critical contributors to identity development (Jimoh et al., 2021; Shojaei et al., 2023). Adolescents growing up in emotionally nurturing family environments are more likely to internalize values and norms through constructive modeling and dialogue, which in turn promotes identity integration and stability (Heydari Paybandi, 2021; Keshavarz et al., 2018). Within this context, structured family-based interventions, such as the Strengthening Families Program (SFP), have emerged as effective strategies to improve youth behavioral outcomes, enhance family cohesion, and reduce risky behaviors (Bornheimer et al., 2021; Gomes et al., 2024; Segrott et al., 2022). However, despite promising evidence, there remains limited understanding of how such programs directly

influence the psychological construct of identity style, particularly within collectivist cultures such as Iran, where family influence is both normative and enduring.

Parallel to family-based approaches, recent years have witnessed a growing interest in mindfulness-based cognitive interventions aimed at improving psychological flexibility and self-regulation among adolescents. Mindfulness, defined as purposeful, present-moment awareness without judgment, facilitates greater emotional regulation, self-reflection, and acceptance—all of which are foundational to exploring and solidifying one's identity (Brown et al., 2022; Pinck & Sonnentag, 2018). Studies have shown that mindfulness training enhances adolescents' cognitive control, reduces avoidant behaviors, and strengthens their ability to engage in self-discovery, thereby promoting adaptive identity formation (Fattahi Vaseq, 2021; Lebares et al., 2019; Safari et al., 2020). In fact, some research suggests that mindfulness may serve as a mediating mechanism between family emotional climate and academic identity success, pointing to its integrative role in both internal and external developmental processes (Soleimani et al., 2024).

Although each of these approaches—family-based interventions and mindfulness training—have demonstrated individual benefits for adolescent development, few studies have examined their relative or comparative effectiveness on identity formation. Moreover, while the impact of family and cognitive-emotional regulation on identity has been studied separately, their differential contributions to specific identity styles (e.g., normative versus informational) have not been systematically compared within a single empirical framework. Understanding these distinctions is particularly crucial in culturally specific contexts where familial authority and personal autonomy coexist in complex configurations (Mohammadi et al., 2018; Parvizi, 2022). Therefore, the present study aimed to compare the effectiveness of the Strengthening Families Program and mindfulness-based cognitive training on identity styles among Iranian adolescents aged 13 to 14 years. This

comparative approach not only enriches theoretical understandings of identity development but also provides culturally sensitive recommendations for educational and therapeutic practice.

Methods and Materials

The study employed a semi-experimental design using pretest, posttest, and 3-month follow-up assessments with a control group. The target population consisted of adolescents aged 13 to 14 years from lower secondary schools in Birjand. Using purposive sampling, 45 students who met the inclusion criteria were selected and randomly assigned to three groups: the Strengthening Families Program group ($n = 15$), the mindfulness-based cognitive training group ($n = 15$), and the control group ($n = 15$). The intervention consisted of eight weekly sessions of two hours each for both experimental groups. The Identity Style Inventory, which assesses informational, normative, diffuse-avoidant, and commitment styles, was administered at all three time points. Data were analyzed using SPSS version 26. Repeated measures ANOVA was conducted to assess within-group and between-group differences over time. Preliminary assumption tests included Box's M test for equality of covariance matrices, Mauchly's test for sphericity, and Levene's test for homogeneity of variances.

Findings

Box's M test indicated a significant violation of the assumption of equality of covariance matrices ($p < 0.001$), prompting the use of Pillai's trace for multivariate analysis. Mauchly's test for sphericity also revealed violations for all identity style subscales ($p < 0.001$), leading to adjustments using Greenhouse-Geisser epsilon values. Levene's test confirmed that the assumption of homogeneity of error variances across groups was met ($p > 0.05$ in all comparisons).

Multivariate tests showed significant main effects for time and for the interaction between time and group across all identity styles ($p < 0.001$). Univariate analyses revealed that both interventions led to significant improvements in informational, normative, and commitment styles while

reducing diffuse-avoidant styles from pretest to posttest and follow-up. Post hoc comparisons indicated that the Strengthening Families Program had the greatest effect on normative identity style, whereas mindfulness training showed stronger effects on increasing informational and commitment styles and reducing diffuse-avoidant styles. These effects were largely sustained at follow-up, although some slight regression was observed, particularly in the mindfulness group.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrate that both the Strengthening Families Program and mindfulness-based cognitive training significantly enhance identity development in adolescents, though through distinct pathways. The family-based intervention primarily bolstered normative identity by reinforcing adolescents' adherence to familial and societal values, likely due to its emphasis on communication, structure, and emotional bonding within the family unit. This aligns with the collectivist cultural framework of Iranian society, where identity is often shaped through intergenerational transmission of norms and beliefs.

Conversely, the mindfulness-based approach fostered self-reflective processes that allowed adolescents to explore personal values and make informed identity commitments. The reduction in avoidant identity style and the increase in informational processing among participants in this group suggest that mindfulness facilitates the cognitive and emotional flexibility necessary for independent identity formation. This is particularly important for adolescents grappling with internal conflicts or societal expectations, as mindfulness offers a nonjudgmental space to integrate diverse aspects of the self.

Importantly, the differential impact of each intervention highlights the value of tailoring identity development programs based on the specific needs and sociocultural contexts of adolescents. Family-centered strategies may be more effective for those embedded in tight-knit communities, while mindfulness may benefit youth navigating autonomy-related challenges or emotional

dysregulation. The combination of both could offer a holistic framework that addresses both the relational and intrapersonal dimensions of identity formation.

This study adds to the growing body of literature emphasizing the multidimensional nature of identity development and the importance of culturally grounded interventions. By comparing two theoretically distinct yet developmentally complementary interventions, the research offers practical insights for educators, psychologists, and

policy-makers seeking to support adolescent well-being through identity-focused programming.

Limitations include a relatively small sample size and limited geographic scope, which may affect the generalizability of the findings. Future studies should examine long-term effects and explore integrated intervention models combining mindfulness and family-based strategies to address the full spectrum of identity-related challenges in adolescence.

بهبود تعاملات خانوادگی، افزایش انسجام درونی خانواده و آموزش مهارت‌های ارتباطی و فرزندپروری مؤثر، در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران و متخصصان سلامت روان قرار گرفته است.

برنامه تقویت بنیان خانواده (Strengthening Families Program - SFP) یکی از مداخلات اثربخش در این زمینه محسوب می‌شود که با تأکید بر ارتقای مهارت‌های والدگری، ایجاد ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان و کاهش عوامل خطر درون‌خانوادگی، به‌صورت علمی طراحی و ارزیابی شده است. مطالعات بین‌المللی نشان داده‌اند که این برنامه می‌تواند در کاهش مصرف مواد، بهبود رفتارهای اجتماعی، و تقویت پیوندهای عاطفی در خانواده مؤثر باشد، هرچند یافته‌ها در زمینه اثربخشی آن بر همه ابعاد روانی نوجوانان همچون سبک‌های هویتی همچنان نیازمند بررسی بیشتر هستند (Bornheimer et al., 2021; Gomes et al., 2024; Segrott et al., 2022). به‌ویژه در بافت‌های فرهنگی مانند ایران که ارزش‌های جمع‌گرایانه و وابستگی به ساختارهای خانوادگی قوی است، بررسی اثربخشی این مداخله در شکل‌گیری هویت نوجوانان اهمیتی دوچندان می‌یابد.

در کنار ساختار خانواده، یکی از رویکردهای نوین در بهبود فرآیندهای روانی نوجوانان، آموزش ذهن‌آگاهی و مداخلات شناختی مبتنی بر آن است. ذهن‌آگاهی به‌عنوان توانایی آگاه‌بودن و حضور فعالانه در لحظه اکنون، بدون قضاوت، با ریشه در سنت‌های مراقبه شرقی، در سال‌های اخیر وارد قلمرو روان‌شناسی معاصر شده و به‌ویژه در قالب درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT) در حوزه آموزش نوجوانان مورد استفاده قرار گرفته است (Brown et al., 2022; Pinck & Sonnentag, 2018). مطالعات نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند موجب کاهش اضطراب، افزایش تنظیم هیجانی، بهبود خودآگاهی و ارتقای عملکرد شناختی شود که همگی نقش مهمی در شکل‌گیری سبک هویت سالم ایفا می‌کنند (Fattahi Vaseq, 2021).

نوجوانی به‌عنوان یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین مراحل رشد انسانی، محل تلاقی تحول زیستی، روانی و اجتماعی است؛ دوره‌ای که در آن، فرد در پی پاسخ به بنیادی‌ترین پرسش وجودی خود یعنی «من که هستم؟» برمی‌آید. فرآیند هویت‌یابی که در این مرحله رخ می‌دهد، نه‌تنها شخصیت آینده فرد را شکل می‌دهد، بلکه بر روابط اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های تحصیلی و شغلی، و سلامت روانی او تأثیر بلندمدتی دارد. نظریه‌پردازانی چون اریکسون و مارشیا این مرحله را با بحران‌های هویتی و ضرورت تعهد به ارزش‌ها و باورهای فردی توصیف کرده‌اند. در این میان، خانواده به‌عنوان نخستین و بنیادی‌ترین نظام اجتماعی، نقش حیاتی در مسیر رشد هویت ایفا می‌کند. پویایی‌های درون‌خانوادگی، شیوه‌های فرزندپروری، جو عاطفی حاکم، و میزان حمایت ادراک‌شده همگی از جمله عواملی هستند که کیفیت شکل‌گیری سبک‌های هویتی را در نوجوانان تحت‌تأثیر قرار می‌دهند (Jimoh et al., 2023; Shojaei et al., 2021).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که عملکرد خانواده و میزان انسجام درونی آن، با سبک‌های هویتی مختلف از جمله اطلاعاتی، هنجاری، اجتنابی و تعهد ارتباط معناداری دارد. به‌طور خاص، نوجوانانی که در خانواده‌هایی با تعاملات مثبت، ارتباط باز و حمایت هیجانی کافی رشد می‌کنند، بیشتر به سبک‌های هویتی اطلاعاتی و تعهدی گرایش دارند که با سلامت روان بالاتر، ثبات شخصیت و تصمیم‌گیری مؤثر همراه است (Berzonsky & Kuk, 2022; Gurba et al., 2022). در مقابل، نوجوانانی که در محیط‌های پرتنش، کنترلی یا گسسته رشد می‌کنند، بیشتر به سبک‌های اجتنابی یا پراکنده متوسل می‌شوند که معمولاً با سطوح بالاتری از سردرگمی، اضطراب، رفتارهای پرخطر و وابستگی همراه است (Gu et al., 2023; Yousefi, 2019). در همین راستا، رویکردهای تقویت بنیان خانواده با هدف

(Heydari Paybandi, 2021; Shojaei et al., 2023). مطالعات پیشین

به صورت جداگانه به بررسی اثربخشی هر یک از این مداخلات پرداخته‌اند، اما پژوهش‌هایی که به مقایسه مستقیم این دو پرداخته باشند، اندک هستند.

همچنین یافته‌های برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک‌های هویتی به‌ویژه در بُعد هنجاری، ممکن است بیشتر تحت تأثیر ساختارهای بیرونی مانند

خانواده باشند تا عوامل درون‌فردی مانند خودتنظیمی (Berzonsky & Kuk,

2021; Jimoh et al., 2022). در مقابل، برخی دیگر تأکید کرده‌اند که

فرآیندهای شناختی و هیجانی همچون ذهن‌آگاهی می‌تواند بنیان‌های هویتی

فرد را در برابر فشارهای محیطی مقاوم‌تر سازند (Keshavarz et al.,

2018; Mohebi et al., 2018).

بر این اساس، مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی دو رویکرد

مداخله‌ای متفاوت اما مکمل بر سبک‌های هویتی نوجوانان طراحی شده است؛

از یک‌سو، مداخله‌ای مبتنی بر بازسازی ساختارهای بیرونی یعنی برنامه تقویت

بنیان خانواده و از سوی دیگر، مداخله‌ای مبتنی بر فرآیندهای شناختی-هیجانی

درونی یعنی آموزش ذهن‌آگاهی.

روش‌شناسی پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون

و پیگیری همراه با گروه کنترل بود و به منظور مقایسه اثربخشی دو نوع مداخله

روانی-آموزشی یعنی برنامه تقویت بنیان خانواده (SFP) و آموزش شناختی

مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سبک‌های هویت نوجوانان ۱۳ تا ۱۴ ساله طراحی شد.

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پایه هشتم در مدارس متوسطه دوره اول

شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بود. نمونه‌گیری به روش هدفمند و بر

اساس معیارهای ورود و خروج (نظیر رضایت آگاهانه والدین، نداشتن

اختلالات روانشناختی یا جسمی خاص، و تمایل به شرکت در کل جلسات)

انجام شد. سپس با توجه به معیار توان آماری ۸۰،۰ درصد، سطح خطای ۰،۰۵

(Hashemi Sanjani et al., 2020). همچنین، ذهن‌آگاهی با افزایش توان

فرد برای تأمل بر افکار و احساسات و کاهش الگوهای اجتنابی، می‌تواند

نوجوانان را به سمت سبک‌های هویتی فعال‌تری سوق دهد (Mohammadi

2020; Safari et al., 2020; Pour, 2023). یافته‌های برخی مطالعات نیز حاکی

از آن است که این مداخله به‌ویژه بر کاهش سبک اجتنابی و تقویت سبک

اطلاعاتی و تعهدی تأثیرگذار است (Basharpour & Ahmadi, 2021; Lebares et al., 2019).

مطالعات داخلی نیز در تأیید این نتایج سهم بسزایی داشته‌اند. به عنوان

نمونه، پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند

بر کاهش بحران هویت، بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و افزایش خودنظم‌دهی

نوجوانان مؤثر باشد (Mohammadi et al., 2018; Parvizi, 2022).

همچنین، مدل‌های علی طراحی‌شده نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند

به‌عنوان متغیر میانجی در ارتباط بین جو عاطفی خانواده و هویت تحصیلی

نقش ایفا کند (Soleimani et al., 2024). این یافته‌ها اهمیت توجه به

ذهن‌آگاهی را در سطوح درون‌فردی و تعاملی در شکل‌گیری هویت نوجوانان

برجسته می‌سازد. از سوی دیگر، بررسی ارتباط میان سبک‌های پردازش هویت

با ویژگی‌هایی همچون تنظیم هیجانی و عملکرد تحصیلی نیز حاکی از آن

است که نوجوانان با سبک‌های هویتی فعال‌تر (مانند اطلاعاتی و تعهدی)، به

تنظیم هیجانی مطلوب‌تر و سازگاری اجتماعی بیشتری دست می‌یابند

(Morati et al., 2021; Shtiwi, 2023).

با این حال، مسئله‌ای که در اغلب مطالعات نادیده گرفته شده، مقایسه

اثربخشی همزمان دو رویکرد ساختارمحور (برنامه تقویت خانواده) و

فرآیندمحور (ذهن‌آگاهی) بر سبک‌های هویتی نوجوانان است. این موضوع

به‌ویژه در شرایط فرهنگی خاص ایران که در آن نهاد خانواده نقش محوری

در هویت‌یابی نوجوان ایفا می‌کند، از اهمیت بالایی برخوردار است

و اندازه اثر متوسط، تعداد ۴۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه ۱۵ نفری (آموزش ذهن آگاهی، آموزش تقویت بنیان خانواده و گروه کنترل) گمارده شدند. این تصادفی سازی به منظور کاهش سوگیری انتخاب و افزایش اعتبار درونی مطالعه انجام شد.

ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش، پرسشنامه سبک های هویت بود که توسط برزونفسکی (Berzonsky) در سال ۱۹۹۲ طراحی و در سال ۲۰۰۸ مورد بازنگری قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۴۰ گویه است که چهار سبک اصلی پردازش هویت یعنی اطلاعاتی، هنجاری، اجتنابی-پراکنده و تعهد را مورد ارزیابی قرار می دهد. شیوه نمره گذاری به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه ای است (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) و برای هر سبک، جمع نمرات مرتبط محاسبه می شود. این ابزار در بسیاری از پژوهش های داخلی و بین المللی در زمینه رشد هویت نوجوانان به کار رفته و از اعتبار علمی بالایی برخوردار است. در ایران، نسخه فارسی این پرسشنامه توسط گودرزی و شاملی (۱۳۸۹) ترجمه و اعتباریابی شده است. اعتبار سازه آن با استفاده از تحلیل عاملی تأیید شده و ضرایب پایایی به دست آمده با استفاده از آلفای کرونباخ برای سبک اطلاعاتی ۰٫۷۸، برای سبک هنجاری ۰٫۷۵، برای سبک اجتنابی ۰٫۷۲، و برای سبک تعهد ۰٫۸۱ گزارش شده است که همگی در دامنه قابل قبول و مناسب قرار دارند. در پژوهش حاضر نیز پایایی داخلی با آلفای کرونباخ بررسی شد و ضرایب به دست آمده مشابه و قابل قبول بودند که اعتبار استفاده از این ابزار را در نمونه ایرانی تأیید می کند.

در این پژوهش، دو مداخله روانی-آموزشی مجزا به کار گرفته شد: آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و برنامه تقویت بنیان خانواده (Strengthening Families Program - SFP). هر دو مداخله به صورت ساختارمند در قالب ۸ جلسه هفتگی و به مدت ۲ ساعت برای هر جلسه اجرا شدند. در ادامه، محتوای جلسات هر یک از این دو پروتکل به تفصیل شرح داده می شود.

مداخله آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برای نوجوانان طراحی شده بود تا بر ارتقاء خودآگاهی، تنظیم هیجانی، پذیرش بدون قضاوت افکار و احساسات، و مدیریت شناختی تمرکز داشته باشد. جلسه اول به آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی، اهداف دوره و آموزش تمرین تنفس آگاهانه اختصاص یافت. در این جلسه، شرکت کنندگان با مفهوم «حضور در لحظه» آشنا شدند. جلسه دوم به تمرینات توجه متمرکز اختصاص داشت و از نوجوانان خواسته شد تا روی صداها، احساسات بدنی و تنفس تمرکز کنند. در جلسه سوم، تمرینات اسکن بدن معرفی شد تا شرکت کنندگان بتوانند احساسات جسمانی خود را بدون قضاوت شناسایی کنند. جلسه چهارم به افکار مزاحم و الگوهای ذهنی ناسازگار اختصاص داشت و تمرین مشاهده افکار به عنوان پدیده ای موقتی مورد تمرین قرار گرفت. در جلسه پنجم، بر پذیرش هیجانات منفی بدون اجتناب یا سرکوب تأکید شد و تکنیک «نفس کشیدن با احساسات» آموزش داده شد. جلسه ششم به روابط بین فردی و نقش ذهن آگاهی در گوش دادن فعال و همدلی اختصاص یافت. در این جلسه، شرکت کنندگان تمریناتی برای شنیدن بدون قضاوت و پاسخ غیرواکنشی به دیگران انجام دادند. جلسه هفتم به تمرینات ذهن آگاهی در فعالیت های روزمره مانند غذا خوردن و راه رفتن آگاهانه پرداخت تا مهارت حضور ذهن به زندگی روزانه منتقل شود. نهایتاً، جلسه هشتم به مرور کلی جلسات، ارزیابی پیشرفت، به اشتراک گذاری تجربیات، و برنامه ریزی برای تداوم تمرینات در خانه اختصاص داشت. در تمام جلسات از تمرینات عملی، بحث گروهی و تکالیف خانگی استفاده شد تا انتقال یادگیری به محیط واقعی تقویت شود.

در مقابل، برنامه تقویت بنیان خانواده (SFP) یک مداخله جامع برای ارتقاء مهارت های فرزندپروری، بهبود ارتباط والد-فرزند، و تقویت مهارت های مقابله ای نوجوانان است که به صورت همزمان با حضور والدین و نوجوان اجرا می شود. جلسه اول به معرفی برنامه، اهداف آن و آموزش مفاهیم پایه ای خانواده سالم اختصاص یافت. در این جلسه، والدین و نوجوانان به صورت

جداگانه و سپس مشترک در فعالیت‌هایی برای شناخت نقش‌ها و مسئولیت‌ها شرکت کردند. جلسه دوم بر اهمیت ارتباط مؤثر تمرکز داشت؛ والدین آموزش دیدند چگونه گوش دادن فعال، بازخورد حمایتی و زبان بدن خود را بهبود دهند، در حالی که نوجوانان تمرین‌هایی برای بیان احساسات خود آموختند. جلسه سوم به مهارت‌های حل مسئله اختصاص داشت و والدین و فرزندان با همکاری یکدیگر تمرین‌هایی برای شناسایی مشکلات خانوادگی و یافتن راه‌حل‌های مشترک انجام دادند. در جلسه چهارم، تکنیک‌های مدیریت استرس، کنترل خشم و تنظیم هیجانات برای هر دو گروه آموزش داده شد. در جلسه پنجم، سبک‌های فرزندپروری مؤثر، همراه با شیوه‌های اعمال انضباط سازنده و تشویق رفتار مطلوب مطرح شد. والدین یاد گرفتند چگونه قوانین واضح و پیامدهای قابل پیش‌بینی وضع کنند و نوجوانان نیز نقش مسئولیت‌پذیری را تمرین کردند. جلسه ششم به تقویت پیوند عاطفی و کیفیت رابطه والد-فرزند اختصاص داشت و فعالیت‌هایی برای ابراز محبت، احترام متقابل و قدردانی طراحی شد. در جلسه هفتم، خانواده‌ها بر ساخت برنامه‌های خانوادگی مثبت تمرکز کردند و راه‌هایی برای گذراندن زمان مشترک سازنده ارائه گردید. در نهایت، جلسه هشتم به مرور تمام مهارت‌های آموخته شده، جشن پایان دوره، و تهیه برنامه عملی برای تداوم استفاده از مهارت‌ها در محیط خانواده اختصاص یافت. در هر جلسه، ابتدا گروه‌های والدین و نوجوانان به صورت جداگانه آموزش می‌دیدند و سپس در بخش دوم، در جلسه‌ای مشترک برای تمرین مهارت‌های تعاملی شرکت می‌کردند. استفاده از فیلم آموزشی، نقش‌آفرینی، تمرین‌های خانگی و بازخورد گروهی از اجزای ثابت هر جلسه بود.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶،۰ صورت گرفت. جهت بررسی تغییرات سبک‌های هویت در طول زمان و بین گروه‌ها، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل اصلی، پیش‌فرض‌هایی مانند نرمال بودن توزیع داده‌ها، کرویت و همگنی واریانس‌ها بررسی شد. آزمون کرویت موشلی برای بررسی یکسانی ماتریس کواریانس به کار رفت و در صورت نقض این فرض، اصلاح گرین-هاوس-گیسر مورد استفاده قرار گرفت. برای بررسی اثر تعاملی زمان و گروه و تعیین معناداری تغییرات، آزمون‌های مربوط به تحلیل چندمتغیره (نظیر اثر پیلای و لامبدای ویلکز) انجام شد. جهت تبیین دقیق‌تر تفاوت بین گروه‌ها در زمان‌های مختلف، از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. همچنین، اندازه اثر با استفاده از شاخص مجذور اتا (η^2) محاسبه گردید و توان آزمون نیز گزارش شد تا از کفایت حجم نمونه و حساسیت تحلیل اطمینان حاصل گردد. این رویکرد تحلیلی امکان بررسی دقیق و علمی اثربخشی هر دو نوع مداخله را در بهبود یا تغییر سبک‌های هویت نوجوانان فراهم کرد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیر سبک‌های هویت به تفکیک در سه گروه مورد مطالعه در جدول (۱) آمده است. همانطور که نتایج نشان می‌دهد میانگین نمره سبک‌های اطلاعاتی، هنجاری و تعهد در آزمودنی‌های گروه‌های آموزش تقویت بنیان خانواده و آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون افزایش و میانگین نمره سبک اجتنابی کاهش داشته است ولی میانگین نمره سبک‌های هویت در گروه کنترل در پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای نداشته است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیر سبک‌های هویت

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین
		میانگین	انحراف معیار	میانگین

فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

اطلاعاتی	سبک	تقویت بنیان خانواده	۳۱/۸۷	۵/۹۳	۴۲/۰۷	۳/۷۷	۴۱/۳۳	۳/۹۰
		شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۳۱/۶۷	۵/۲۶	۳۹/۰۰	۵/۸۸	۳۸/۲۷	۶/۰۹
		کنترل	۳۱/۷۳	۵/۹۸	۳۲/۴۰	۶/۶۳	۳۲/۴۷	۶/۴۶
سبک هنجاری	سبک	تقویت بنیان خانواده	۲۶/۶۷	۴/۷۲	۳۵/۰۶	۳/۱۰	۳۴/۴۷	۳/۲۳
		شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۲۴/۸۷	۴/۲۱	۳۰/۰۷	۴/۵۷	۲۹/۴۷	۴/۵۸
		کنترل	۲۵/۸۷	۳/۹۳	۲۶/۸۷	۴/۵۸	۲۶/۴۷	۴/۲۲
سبک اجتنابی	سبک	تقویت بنیان خانواده	۲۸/۷۳	۴/۷۷	۲۱/۶۰	۵/۷۹	۲۲/۲۷	۵/۶۶
		شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۲۹/۱۳	۴/۲۶	۲۲/۹۳	۴/۴۶	۲۳/۶۰	۴/۵۰
		کنترل	۲۸/۸۷	۴/۹۱	۲۸/۲۰	۴/۲۶	۲۸/۰۷	۴/۷۷
سبک تعهد	سبک	تقویت بنیان خانواده	۲۹/۶۰	۴/۹۰	۳۸/۷۳	۳/۷۱	۳۸/۲۰	۳/۷۳
		شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۲۸/۶۷	۳/۶۸	۳۵/۲۰	۴/۱۸	۳۴/۴۷	۴/۲۷
		کنترل	۲۸/۰۷	۴/۷۷	۲۹/۱۳	۵/۱۴	۲۹/۰۷	۵/۲۸

برای مقایسه سبک‌های هویت در سه گروه مورد مطالعه در سه مرحله تمامی سبک‌های هویت کمتر از ۰/۰۵ گزارش شده است که بیانگر آن است پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از آزمون اندازه‌گیری مکرر استفاده شده که متغیر گروه تأثیر معناداری بر میانگین نمره سبک‌های هویت دارد. به عبارتی است. برای این منظور مراحل زیر طی شده است:

جدول زیر معناداری یا عدم معناداری تأثیر متغیر مستقل (گروه) را نشان می‌دهد. همانطور که نتایج نشان می‌دهد سطح معناداری متغیر گروه برای

جدول ۲. آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها

منبع	متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	شاخص مجذور اتا	توان آزمون
عرض از مبدا	سبک اطلاعاتی	۱۷۱۵۲۱/۰۷	۱	۱۷۱۵۲۱/۰۷	۱۹۷۱/۶۰	<۰/۰۰۱	۰/۹۸	۱
	سبک هنجاری	۱۱۲۴۹۳/۴۰	۱	۱۱۲۴۹۳/۴۰	۲۴۸۲/۱۷	<۰/۰۰۱	۰/۹۸	۱
	سبک اجتنابی	۹۰۸۹۶/۳۶	۱	۹۰۸۹۶/۳۶	۱۳۹۱/۶۳	<۰/۰۰۱	۰/۹۷	۱
	سبک تعهد	۱۴۱۲۶۴/۳۶	۱	۱۴۱۲۶۴/۳۶	۲۷۲۴/۱۱	<۰/۰۰۱	۰/۹۹	۱
گروه	سبک اطلاعاتی	۹۰۱/۱۱	۲	۴۵۰/۵۶	۵/۱۸	۰/۰۱	۰/۲۰	۰/۸۰
	سبک هنجاری	۷۵۸/۸۰	۲	۳۷۹/۴۰	۸/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۲۹	۰/۹۵
	سبک اجتنابی	۴۳۶/۶۸	۲	۲۱۸/۳۴	۳/۳۴	۰/۰۴	۰/۱۴	۰/۶۰
	سبک تعهد	۱۰۳۹/۳۰	۲	۵۱۹/۶۵	۱۰/۰۲	<۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۸
خطا	سبک اطلاعاتی	۳۶۵۳/۸۲	۴۲	۸۶/۹۹				
	سبک هنجاری	۱۹۰۳/۴۷	۴۲	۴۵/۳۲				
	سبک اجتنابی	۲۷۴۳/۲۹	۴۲	۶۵/۳۲				
	سبک تعهد	۲۱۷۸/۰۰	۴۲	۵۱/۸۶				

با مراجعه به جدول زیر مشخص می‌شود در مجموع میانگین جمع نمرات به گروه کنترل و همچنین در ارتباط با سبک هنجاری در گروه آموزش تقویت هر سه دوره زمانی، در ارتباط با سبک‌های اطلاعاتی و تعهد در گروه‌های آموزش تقویت بنیان خانواده و آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت کنترل به طور معناداری افزایش داشته است ولی میانگین جمع نمرات هر سه

دوره دوم، شماره اول

دوره زمانی در ارتباط با سبک اجتنابی در گروه آموزش تقویت بنیان خانواده معناداری بین دو گروه آموزش تقویت بنیان خانواده و آموزش شناختی مبتنی نسبت به گروه کنترل به طور معناداری کاهش داشته است. همچنین نتایج نشان داد که در ارتباط با سبک‌های هویت اطلاعاتی، اجتنابی و تعهد تفاوت

معناداری بین دو گروه آموزش تقویت بنیان خانواده و آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی وجود ندارد.

جدول ۳. نتیجه آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه سبک‌های هویت در سه گروه مورد مطالعه

متغیر	گروه	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
سبک اطلاعاتی	تقویت بنیان خانواده	شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۲/۱۱	۱/۹۷
	کنترل	۶/۲۲	۱/۹۷	۰/۰۰۳
سبک هنجاری	تقویت بنیان خانواده	شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۴/۱۱	۱/۹۷
	کنترل	۳/۹۳	۱/۴۲	۰/۰۰۸
سبک اجتنابی	تقویت بنیان خانواده	شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۵/۶۷	۱/۴۲
	کنترل	۱/۷۳	۱/۴۲	۰/۰۰۱
سبک تعهد	تقویت بنیان خانواده	شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	-۱/۰۲	۱/۷۰
	کنترل	-۴/۲۲	۱/۷۰	۰/۰۲
سبک تعهد	تقویت بنیان خانواده	شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	-۳/۲۰	۱/۷۰
	کنترل	۲/۷۳	۱/۵۲	۰/۰۸
سبک تعهد	تقویت بنیان خانواده	شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۶/۷۶	۱/۵۲
	کنترل	۴/۰۲	۱/۵۲	۰/۰۱

به منظور بررسی پایدار بودن اثربخشی و تغییرات در هر یک از گروه‌های آموزش تقویت بنیان خانواده، آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و کنترل در طول سه دوره زمانی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) به کمک آزمون تعقیبی بنفرونی به مقایسه دو به دوی میانگین سبک‌های هویت به تفکیک در سه گروه مورد مطالعه در این سه مرحله پرداخته شد. نتایج آزمون مذکور در جدول زیر نشان داد که در گروه‌های آموزش تقویت بنیان خانواده و آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، میانگین سبک‌های هویت اطلاعاتی، هنجاری و تعهد در دوره پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون به طور معناداری افزایش داشته است. در گروه کنترل، در هیچ یک از سبک‌های هویت در طول زمان تغییرات معناداری ایجاد نشده بود.

جدول ۴. نتیجه آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه تفکیکی گروه‌های مورد مطالعه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

گروه	متغیر	مرحله	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
آموزش تقویت بنیان خانواده	سبک اطلاعاتی	پیش‌آزمون	-۱۰/۲۰	۱/۲۵	۰/۰۰۱
		پیگیری	-۹/۴۷	۱/۲۹	۰/۰۰۱

فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

پس آزمون	پیگیری	۰/۷۳	۰/۱۵	<۰/۰۰۱
پیش آزمون	پس آزمون	-۸/۴۰	۱/۰۵	<۰/۰۰۱
سبک هنجاری	پیگیری	-۷/۸۰	۱/۰۷	<۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	۰/۶۰	۰/۱۳	<۰/۰۰۱
پیش آزمون	پس آزمون	۷/۱۳	۰/۸۹	<۰/۰۰۱
سبک اجتنابی	پیگیری	۶/۴۷	۰/۸۴	<۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	-۰/۶۷	۰/۱۸	۰/۰۰۳
پیش آزمون	پس آزمون	-۹/۱۳	۱/۱۸	<۰/۰۰۱
سبک تعهد	پیگیری	-۸/۶۰	۱/۱۶	<۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	۰/۵۳	۰/۱۳	۰/۰۰۱
پیش آزمون	پس آزمون	-۷/۳۳	۰/۶۷	<۰/۰۰۱
سبک اطلاعاتی	پیگیری	-۶/۶۰	۰/۷۰	<۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	۰/۷۳	۰/۱۸	۰/۰۰۱
پیش آزمون	پس آزمون	-۵/۲۰	۰/۷۲	<۰/۰۰۱
سبک هنجاری	پیگیری	-۴/۶۰	۰/۷۷	<۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	۰/۶۰	۰/۱۶	۰/۰۰۳
پیش آزمون	پس آزمون	۶/۲۰	۰/۵۳	<۰/۰۰۱
سبک اجتنابی	پیگیری	۵/۵۳	۰/۵۷	<۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	-۰/۶۷	۰/۱۳	<۰/۰۰۱
پیش آزمون	پس آزمون	-۶/۵۳	۰/۶۵	<۰/۰۰۱
سبک تعهد	پیگیری	-۵/۸۰	۰/۶۲	<۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	۰/۷۳	۰/۱۲	<۰/۰۰۱
پیش آزمون	پس آزمون	-۰/۶۷	۰/۵۹	۰/۲۸
سبک اطلاعاتی	پیگیری	-۰/۷۳	۰/۴۹	۰/۱۶
پس آزمون	پیگیری	-۰/۰۷	۰/۲۳	۰/۷۷
پیش آزمون	پس آزمون	-۱/۰۰	۰/۵۹	۰/۱۱
سبک هنجاری	پیگیری	-۰/۶۰	۰/۴۹	۰/۲۴
پس آزمون	پیگیری	۰/۴۰	۰/۱۹	۰/۰۶
پیش آزمون	پس آزمون	۰/۶۷	۰/۴۱	۰/۱۳
سبک اجتنابی	پیگیری	۰/۶۷	۰/۳۶	۰/۰۹
پس آزمون	پیگیری	۰/۰۰	۰/۱۴	۱/۰۰
پیش آزمون	پس آزمون	-۱/۰۷	۰/۶۷	۰/۱۴
سبک تعهد	پیگیری	-۱/۰۰	۰/۶۷	۰/۱۶
پس آزمون	پیگیری	۰/۰۷	۰/۱۸	۰/۷۲

بحث و نتیجه گیری

نوجوانان ۱۳ تا ۱۴ ساله تأثیر معنادار داشته‌اند. به‌طور خاص، نتایج تحلیل‌های

آماري بيانگر آن بود که میانگین نمرات سبک‌های اطلاعاتی، هنجاری و

تعهدی در دو گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مراحل پس‌آزمون و

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر دو مداخله آموزش شناختی

مبتنی بر ذهن‌آگاهی و برنامه تقویت بنیان خانواده بر سبک‌های هویت

خود با سبک‌های هویتی مطلوب‌تر همبسته هستند (Hashemi Sanjani et al., 2020).

در خصوص سبک اجتنابی، تأثیر مثبت آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش این سبک را می‌توان در سازوکار کاهش رفتارهای اجتنابی، کاهش حساسیت به تهدیدهای روانی، و تقویت پذیرش هیجانی جست‌وجو کرد. نوجوانانی که درگیر سبک هویت اجتنابی هستند معمولاً از کاوش هویتی و مواجهه با مسائل اساسی زندگی اجتناب می‌ورزند و به الگوهای دفاعی ناسازگار پناه می‌برند (Berzonsky & Kuk, 2022; Gu et al., 2023). در این میان، ذهن‌آگاهی با افزایش ظرفیت پذیرش، کاهش خودقضاوتی و بازسازی شناختی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بدون ترس و اجتناب، هویت خود را کاوش کنند و در

مسیر تعهد هویتی گام بردارند (Fattahi Vaseq, 2021; Safari et al., 2020). در مطالعه‌ای که توسط Mohammadi Pour (۲۰۲۳) انجام شد، آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش بحران هویت در نوجوانان دارای اعتیاد اینترنتی تأثیر مثبت و معناداری داشت که با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است (Mohammadi Pour, 2023).

در سوی دیگر، برنامه تقویت بنیان خانواده توانست بیشترین تأثیر را بر سبک هنجاری بگذارد. سبک هنجاری، سبکی است که در آن فرد ارزش‌ها و باورهای خود را بیشتر از طریق الگوبرداری از منابع قدرت همچون والدین، آموزگاران یا مراجع اجتماعی کسب می‌کند. در خانواده‌هایی که ساختار، قوانین روشن و تعاملات حمایتی وجود دارد، نوجوانان با احتمال بیشتری به سمت سبک هویت هنجاری گرایش پیدا می‌کنند (Jimoh et al., 2021; Shojaei et al., 2023). یافته‌های پژوهش حاضر در این راستا با مطالعه Babaei Heydar Abadi و همکاران (۲۰۲۲) همسوست که نشان دادند درمان مبتنی بر خانواده به‌صورت معناداری موجب بهبود خودانگاره و هویت دختران مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی شد (Babaei Heydar Abadi et al.,

پیگیری به‌طور معناداری افزایش یافته است، در حالی که سبک اجتنابی کاهش یافته است. این نتایج نشان می‌دهد که مداخلات مورد استفاده توانسته‌اند جهت‌گیری‌های هویتی نوجوانان را به‌سمت سبک‌های سازگارانه‌تر و با ثبات‌تر سوق دهند. همچنین، در مقایسه اثربخشی دو مداخله، مشخص شد که آموزش تقویت بنیان خانواده تأثیر بیشتری بر سبک هویت هنجاری داشته است؛ در حالی که ذهن‌آگاهی تأثیر چشم‌گیرتری بر سبک‌های اطلاعاتی و کاهش سبک اجتنابی داشته است. این یافته‌ها مؤید نقش ساختاری و بین‌فردی خانواده در شکل‌گیری سبک‌های مبتنی بر پیروی از ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی و همچنین نقش ذهن‌آگاهی در تقویت تنظیم هیجانی و خودآگاهی شناختی است.

در تبیین تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود سبک‌های هویتی، می‌توان گفت که این رویکرد با تمرکز بر افزایش آگاهی لحظه‌ای، پذیرش بی‌قضاوت افکار و احساسات، و تقویت خودتنظیمی، شرایط شناختی و هیجانی لازم برای کاوش فعالانه در فرآیند هویت‌یابی را فراهم می‌سازد. نوجوانانی که با تمرینات ذهن‌آگاهی، مهارت حضور ذهن و مدیریت هیجانات را می‌آموزند، بیشتر به سبک اطلاعاتی تمایل پیدا می‌کنند که مبتنی بر بررسی فعالانه اطلاعات و ارزش‌هاست (Brown et al., 2022; Lebares et al., 2019).

یافته‌های پژوهش Basharpour و Ahmadi (۲۰۲۱) نیز نشان داد که ذهن‌آگاهی نقش واسطه‌ای مهمی در رابطه بین مهارت‌های اجرایی و تاب‌آوری ایگو با هویت اخلاقی ایفا می‌کند و می‌تواند به افزایش خودکارآمدی افراد وابسته به مواد کمک کند (Basharpour & Ahmadi, 2021). همچنین، مطالعه‌ای که توسط Hashemi Sanjani و همکاران انجام شد نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی شامل اعتماد اجتماعی، تأکید تحصیلی و احساس هویت را تقویت کند که

فشارهای محیطی به انتخاب‌های هویتی برسد؛ در حالی که برنامه‌های مبتنی بر خانواده، با تقویت روابط و بازتعریف نقش‌ها در ساختار خانوادگی، سبک‌های مبتنی بر هم‌نوایی و الگوپذیری را تقویت می‌کنند. این یافته‌ها با پژوهش Soleimani و همکاران (۲۰۲۴) هم‌راستا هستند که نشان دادند جو عاطفی خانواده از طریق ذهن‌آگاهی، بر هویت تحصیلی موفق تأثیر غیرمستقیم دارد (Soleimani et al., 2024). همچنین، مطالعه Sharki و همکاران نشان داد که عملکرد تحولی خانواده و ویژگی‌های شخصیتی، پیش‌بینی‌کننده‌های معناداری برای سلامت روان دانشجویان هستند (Sharki et al., 2021).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که درک سبک‌های هویتی نوجوانان مستلزم توجه همزمان به سطوح شناختی-هیجانی درونی و ساختارهای بین‌فردی خانوادگی است. انتخاب مداخلات آموزشی و روان‌شناختی باید با در نظر گرفتن ویژگی‌های فرهنگی، بافت اجتماعی و منابع حمایتی قابل دسترس صورت گیرد. در فرهنگ‌هایی که خانواده نقش محوری دارد، برنامه‌های مبتنی بر تقویت بنیان خانواده می‌توانند اثربخشی بالاتری در سبک‌های هویتی جمع‌گرایانه داشته باشند، در حالی که ذهن‌آگاهی می‌تواند برای نوجوانانی که با سردرگمی هویتی، اضطراب، یا الگوهای اجتنابی روبرو هستند، مداخله‌ای قدرتمند باشد.

یکی از محدودیت‌های اصلی این پژوهش، حجم نمونه نسبتاً کوچک و محدود بودن آن به یک شهر (بیرجند) است که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر مناطق کاهش دهد. همچنین، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی گردآوری شده‌اند که احتمال سوگیری پاسخ‌دهی یا تأثیر عوامل اجتماعی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، پیگیری تنها سه ماه پس از مداخله انجام شد و بنابراین نمی‌توان درباره ماندگاری بلندمدت تأثیرات اظهار نظر قطعی داشت. در نهایت، پژوهش حاضر تنها به مقایسه دو نوع مداخله پرداخته و نقش

(2022). همچنین، مطالعه‌ای که توسط Gomes و همکاران انجام شد، تأکید داشت که مشارکت والدین در فرآیند مداخلاتی خانواده‌محور می‌تواند تجربه زیسته نوجوانان را در مسیر تثبیت هویت تقویت کند (Gomes et al., 2024). افزون بر آن، پژوهش Segrott و همکاران نیز اثربخشی برنامه تقویت خانواده در انگلستان را در کاهش خطرات رفتاری و عاطفی نوجوانان نشان داد، هرچند اثر آن بر مصرف مواد به‌تنهایی معنادار نبود (Segrott et al., 2022).

برنامه‌های تقویت خانواده نه تنها به بهبود عملکرد ارتباطی والدین می‌پردازند، بلکه در ایجاد زمینه‌ای برای تقویت احساس امنیت روانی در نوجوانان نقش کلیدی دارند. نوجوانی که در محیطی امن، با والدینی حمایت‌گر و غیرتنبیهی رشد می‌کند، احتمال بیشتری دارد تا با الگوبرداری از ارزش‌های خانوادگی، سبک هویتی هنجاری را انتخاب کند (Bornheimer et al., 2021; Heydari Paybandi, 2021). این سبک اگرچه از منظر استقلال فکری ممکن است محدودتر به نظر برسد، اما در فرهنگ‌هایی چون ایران که ارزش‌های جمع‌گرایانه و وفاداری به خانواده و سنت‌ها جایگاه بالایی دارد، می‌تواند با موفقیت اجتماعی و انسجام درونی همراه باشد (Keshavarz et al., 2018; Shojaei et al., 2023). در همین راستا، مطالعاتی همچون مطالعه Morati و همکاران نیز نشان داده‌اند که جو خانوادگی گرم و حمایتی با افزایش دلبستگی مثبت و کاهش تعارضات درون‌فردی مرتبط است و موجب گرایش به سبک‌های هویتی منسجم‌تر می‌شود (Morati et al., 2021).

نکته قابل توجه در پژوهش حاضر آن است که اگرچه هر دو مداخله در بهبود سبک‌های هویتی مؤثر بودند، اما تأثیر آن‌ها در هر سبک هویتی متفاوت بود. این امر نشان‌دهنده آن است که شکل‌گیری سبک‌های هویتی از مسیرهای گوناگون درون‌فردی و بین‌فردی تأثیر می‌پذیرد. ذهن‌آگاهی با ارتقای ظرفیت‌های شناختی و هیجانی، به نوجوان امکان می‌دهد تا مستقل از

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Babaei Heydar Abadi, M., Lotfi, P., Baravaz Koucheh Ghal, Z., Saheb Zamani, P., & Akbari, M. (2022). Comparing the effectiveness of family-based therapy and acceptance and commitment therapy on the self-concept of female students with anorexia nervosa. *Family Research*, 18(4), 777-792. https://jfr.sbu.ac.ir/article/view/article_103181.html
- Basharpour, S., & Ahmadi, S. (2021). A structural model of the relationships among executive function skills, ego resilience, and moral identity in predicting self-efficacy for substance-dependent individuals: The mediating role of mindfulness. *Military Care Sciences*, 8(2), 169-182. <https://doi.org/10.52547/mcs.8.2.169>
- Berzonsky, M. D., & Kuk, L. (2022). Identity styles and college adaptation: The mediational roles of commitment, self-agency, and self-regulation. *Identity*, 22(4), 310-325. <https://doi.org/10.1080/15283488.2021.1979552>
- Bornheimer, L. A., Aciri, M., Li Verdugo, J., & McKay, M. M. (2021). Family processes and mental health among children and caregivers in a family strengthening program. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 2903-2912. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02035-w>
- Brown, K. W., Berry, D., Eichel, K., Beloborodova, P., Rahrig, H., & Britton, W. B. (2022). Comparing impacts of meditation training in focused attention, open monitoring, and mindfulness-based cognitive therapy on emotion reactivity and regulation: Neural and subjective evidence from a dismantling study. *Psychophysiology*, 59(7), e14024. <https://doi.org/10.1111/psyp.14024>
- Fattahi Vaseq, M. B. (2021). *Investigating the role of the four temperaments in psychological well-being with the mediation of mindfulness* Master's thesis in General Psychology]. University of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University.
- Gomes, L. R. S., Souza, M. T. d., Souza, M. P. d., Dias, M. C., & Pessalacia, J. D. R. (2024). Experiences of families of adolescents in a bond-strengthening program.

متغیرهای واسطه یا زمینه‌ای همچون جنسیت، جو مدرسه یا روابط همسالان در تحلیل نهایی وارد نشده است.

برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود که حجم نمونه افزایش یابد و از نمونه‌های چندشهری یا چندفرهنگی برای ارتقاء تعمیم‌پذیری نتایج استفاده شود. همچنین بررسی ماندگاری اثرات مداخلات در بازه‌های زمانی بلندمدت‌تر، مانند ۶ ماهه یا یک‌ساله، می‌تواند به غنای یافته‌ها بیفزاید. به‌علاوه، ترکیب مداخلات شناختی و خانوادگی در قالب یک برنامه تلفیقی و بررسی اثربخشی آن نیز می‌تواند رویکردی نوین در تحقیقات مداخله‌ای باشد. بررسی متغیرهای میانجی مانند خودکارآمدی، تاب‌آوری یا حمایت اجتماعی نیز می‌تواند مسیرهای علی دقیق‌تری از تغییرات هویتی را ترسیم کند.

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود که مدارس و مراکز مشاوره با اجرای کارگاه‌های ذهن‌آگاهی برای نوجوانان، به ارتقای خودآگاهی و کاهش سبک‌های هویتی اجتنابی کمک کنند. همچنین، مشاوران مدارس می‌توانند والدین را در برنامه‌های تقویت بنیان خانواده مشارکت دهند تا ساختارهای حمایتی خانوادگی برای نوجوانان تقویت شود. ترکیب این دو رویکرد می‌تواند به طراحی مداخلات جامع‌تر برای رشد هویتی نوجوانان در بستر مدرسه و خانواده منجر شود. نهایتاً، سیاست‌گذاران حوزه آموزش و پرورش می‌توانند با ادغام چنین مداخلاتی در برنامه‌های درسی غیررسمی، زمینه‌ساز توسعه روانی و اجتماعی پایدار در نسل جوان کشور باشند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

- Transformational Leadership. *Mindfulness*, 9(3), 884-896. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0828-5>
- Safari, M., Dokht Rezakhani, S., & Dokanai Fard, F. (2020). Explaining the relationships between mindfulness and self-compassion with social competence in female students based on the mediating role of interpersonal forgiveness. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(4), 381-396. https://japr.ut.ac.ir/article_79847.html
- Segrott, J., Gillespie, D., Lau, M., Holliday, J., Murphy, S., Foxcroft, D., Hood, K., Scourfield, J., Phillips, C., Roberts, Z., Rothwell, H., Hurlow, C., & Moore, L. (2022). Effectiveness of the Strengthening Families Programme in the UK at preventing substance misuse in 10-14 year-olds: a pragmatic randomised controlled trial. *BMJ open*, 12(2), e049647. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049647>
- Sharki, H., Ali, S., & Rasoulzadeh Tabatabai, S. K. (2021). The role of personality traits and family developmental performance in predicting the mental health of students with a history of disciplinary violations. *Journal of Education and Learning Studies*, 13(1), 122-140. https://jsli.shirazu.ac.ir/article_6316.html
- Shojaei, M., Amani, F., Moradi, M., & Ramazani, R. (2023). Examining the role of family in shaping identity and socialization of children. Fourteenth International Conference on Management and Humanities Research in Iran, <https://civilica.com/doc/1894821/>
- Shtiw, W. F. (2023). Emotional regulation as a predictor of psychological identity styles among adolescents. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(6), 1566-1581. <https://doi.org/10.46328/ijemst.3816>
- Soleimani, M., Ghadampour, E., & Abbasi, M. (2024). A causal model of successful academic identity based on family emotional climate: The role of mindfulness as a mediating variable. *Family and Research Journal*, 21(3), 161-178. <https://qjfr.ir/article-1-2207-fa.html>
- Yousefi Limayi, F. (2019). *A causal model explaining the relationship between parenting styles and adolescent impulsivity: Evaluating the mediating role of identity styles* Master's thesis in Psychology]. Islamic Azad University, Faculty of Humanities, Quds.
- Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, 17(5), e6971. <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.5-203>
- Gu, S., Jiang, Y., Liu, M., Li, Y., Liang, Y., Feng, R., & Huang, J. H. (2023). Eye movements and ERP biomarkers for face processing problems in avoidant attachment-style individuals. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, 1135909. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1135909>
- Gurba, E., Czyżowska, D., Topolewska-Siedzik, E., & Ciecuch, J. (2022). The importance of identity style for the level of religiosity in different developmental periods. *Religions*, 13(2), 157. <https://doi.org/10.3390/rel13020157>
- Hashemi Sanjani, F., Dartaj, F., Farokhi, N. A., & Nasrollahi, B. (2020). The effectiveness of mindfulness training on the components of academic optimism in students (social trust, academic emphasis, and sense of identity). *Social Psychology*, 7(53), 101-108. https://journals.iau.ir/article_671409.html
- Heydari Paybandi, J. (2021). *The role of patience in strengthening the family foundation in religious teachings* Master's thesis, Nahj al-Balagha, with a focus on the principles of faith and Islamic teachings]. Payame Noor University, Karaj.
- Jimoh, G. O., Eni-Olorunda, J. T., Adubi, K. O., & Afolabi, W. A. (2021). Influence of parental attachment on adolescent identity styles development. *Research on Humanities and Social Sciences*, 11(2), 20-45. <https://www.iiste.org/Journals/index.php/RHSS/article/view/55494>
- Keshavarz, M., Mirzaei, S., & Mohammadzani, I. (2018). Maturity and identity crisis in adolescence and its role in friendship. National Conference on the Identity of Children in Islamic Iran during the Preschool Period, <https://sid.ir/paper/898750/fa>
- Lebares, C. C., Guvva, E. V., Olaru, M., Sugrue, L. P., Staffaroni, A. M., Delucchi, K. L., & Harris, H. W. (2019). Efficacy of mindfulness-based cognitive training in surgery: Additional analysis of the mindful surgeon pilot randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 2(5), e194108. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.4108>
- Mohammadi Pour, R. (2023). *Mindfulness training for adolescents with internet addiction and identity crisis in Qom County*
- Mohammadi, S., Bijani Mirza, T., & Hatami, M. (2018). The role of family, school, and media in preventing crime with an emphasis on international standards governing state commitments in educating individuals. *Scientific Research Quarterly of Teaching Research*, 6(4), 223-254. <https://ensani.ir/fa/article/454284/>
- Mohebi, M. D., Ayubi, E., Azmoodeh, A., & Sargolzaie, N. (2018). The relationship between identity styles and addiction vulnerability: A cross-sectional study among medical students in Zahedan, South Eastern Iran. *Psychiatry research*, 268, 184-188. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.014>
- Morati, A., Ghadampour, E., & Hasani, V. (2021). Modeling the connection to school based on identity styles and family climate with the mediating role of self-compassion. *Family and Research Journal*, 18(4), 49-68. https://qjfr.ir/browse.php?a_id=1626&sid=1&slc_lang=en
- Parvizi, M. (2022). *Predicting identity styles based on attachment styles and religious orientation in students* Master's thesis for obtaining a degree in General Psychology]. Takestan Non-Profit Higher Education Institute.
- Pinck, A. S., & Sonnentag, S. (2018). Leader Mindfulness and Employee Well-Being: The Mediating Role of