



Investigating the Effectiveness of Style Deactivation Training on Competition Anxiety and Peer Harassment in Adolescent Girls with Social Anxiety Symptoms

Sara Kilini¹, Zahra Yousefi^{2*}

1. MA Student of Clinical Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Citation: Koleini, S., & Yousefi, Z. (2024). Investigating the Effectiveness of Style Deactivation Training on Competition Anxiety and Peer harassment in Adolescent girls with Social Anxiety Symptoms. *Clinical Psychology Achievements*, 10(1), 12-27.

Abstract

This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of style deactivation training on competition anxiety and peer harassment in adolescent girls with anxiety symptoms. The research method was a semi-experimental design of pre-test, post-test with a control group. The statistical population of the research was adolescent girls of the first secondary level with anxiety symptoms in Isfahan province in the academic year of 2011-2022. Based on the mentioned statistical population, 40 people were voluntarily selected based on the entry criteria and then randomly assigned to 2 experimental and control groups (20 people in each group). The research tools included Competition Anxiety Questionnaire (Zaghian et al., 2023) and Parada Peer Relationship Assessment Questionnaire (Parada, 2006). While the control group was in waiting list the experimental group received light inactivation training (Absheh, 2007) during 8 sessions of 90 minutes. The collected data of the study were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (multivariate covariance analysis). Calculations were done with SPSS version 26 software. The results showed that style deactivation training is effective in reducing competition anxiety and peer harassment in teenage girls with anxiety symptoms ($p < 0.05$). According to the results, these trainings can be used to improve the mentioned structures among adolescent girls suffering from anxiety symptoms.

Keywords: Deactivation style, competition anxiety, peer harassment, adolescent girls with anxiety symptoms

* Corresponding Author: Zahra Yousefi

E-mail: z.yousefi@khuisf.ac.ir





بررسی اثربخشی آموزش غیرفعال‌سازی سبک بر اضطراب رقابت و همسال آزاری در دختران نوجوان دارای علائم اضطراب اجتماعی

سارا کلینی^۱، زهرا یوسفی^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش غیرفعال‌سازی سبک بر اضطراب رقابت و همسال آزاری در دختران نوجوان مبتلا به علائم اضطراب اجرا شد. روش پژوهش طرح نیمه آزمایشی طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش دختران نوجوان مقطع متوسطه اول مبتلا به علائم اضطراب استان اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. از جامعه آماری مورد اشاره ۴۰ نفر مبتنی بر ملاک‌های ورود از طریق فراخوان به صورت داوطلبانه انتخاب و سپس به صورت تصادفی ساده در ۲ گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه اضطراب رقابت (زاغیان و همکاران، ۱۴۰۲) و پرسشنامه سنجش روابط نوجوانان همسال پارادا (Parada, 2006) بود. درحالی‌که گروه گواه در لیست انتظار بودند: گروه آزمایش آموزش غیرفعال‌سازی سبک (Absche, 2007) را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. داده‌های گردآوری‌شده مطالعه با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس چند متغیره) تحلیل شد. محاسبات با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش غیرفعال‌سازی سبک بر کاهش اضطراب رقابت و همسال آزاری در دختران نوجوان مبتلا به علائم اضطراب اثربخش است ($p < 0/05$). با توجه به نتایج می‌توان برای بهبود سازه‌های مذکور در بین دختران نوجوان مبتلا به علائم اضطراب از این آموزش‌ها بهره برد.

کلیدواژه‌ها: غیرفعال‌سازی سبک، اضطراب رقابت، همسال آزاری، دختران نوجوان مبتلا به علائم اضطراب

مقدمه

ورود به دوره نوجوانی با تحولات بسیار عمیقی از نظر زیستی، روانی و اجتماعی همراه است که موجب آشفتگی در تعادل و توازن جسمانی و روان‌شناختی آنان می‌شود به طوری که از آن به بحران نوجوانی یاد می‌شود (Gharagozloo et al., 2019) و تحولات جسمانی، جنسی و اجتماعی سریع تجربه می‌گردد (Miller & Ginsburg, 2020). همچنین نوجوانی از دوره‌ی مهم شکل‌گیری شخصیت فرد و رفتارهای مهمی همچون اعتماد به نفس، کنترل خود، استقلال، پذیرش مسئولیت‌های جدید، انتخاب، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی در مورد آینده و سرنوشت است. این تغییرات وسیع و سریع در احساس، فیزیولوژی، رفتار، شناخت و روابط اجتماعی می‌تواند منشأ بحران و آشوب، اضطراب و یک طوفان کامل از فرصت‌ها برای خطرپذیری و رقابت باشد (Livazovic & Hrvatska, 2017). ناتوانی از برقراری ارتباط مناسب می‌تواند نوجوان را مستعد اضطراب اجتماعی نماید که می‌تواند به شکل عدم ابراز وجود و کناره‌گیری از جمع خودش را نشان دهد (Lynch et al., 2021).

در نوجوانی قدرت همسالان افزایش می‌یابد؛ این پدیده با آثاری همراه است که یکی از آن‌ها افزایش رقابت بین آنان است که می‌تواند ایجاد اضطراب رقابت (Competition anxiety) کند. اضطراب رقابت، در موقعیت‌های رقابت‌جویانه ایجاد می‌شود و بدین معناست که فرد مایل است تا از همه‌ی همسالان خود بالاتر باشد؛ و مرتباً مشغول مقایسه‌ی خود با دیگران است (Mangolo et al., 2021). اضطراب رقابت اضطرابی است که دانش‌آموز بر اثر آن دچار افکار ناراحت‌کننده‌ای می‌شوند که دال بر ناتوانی از انجام صحیح تکالیف است به گونه‌ای که نمی‌تواند در موقعیت ارائه تکالیف مانند همسالانش عمل نماید. موقعیت‌های رقابتی با دستیابی افراد به اهدافشان همبستگی منفی دارد؛ یعنی زمانی که یک فرد به هدفش می‌رسد سایر افرادی که با او رقابت می‌کنند از رسیدن به اهدافشان باز می‌مانند. در این گونه شرایط فرد سعی می‌کند عملکردش بالاتر از رقیبان دیگر باشد. بسیاری از مطالعات تجربی نشان می‌دهد که تجارب همکاری بیش از تجارب رقابت‌جویی باعث ارتقا و پیشرفت روابط سودمند و حمایت‌کننده و همچنین تحول شناختی و اجتماعی می‌شود (Velayatee et al., 2023).

(Martens et al., 1990) اضطراب رقابت را تمایل به درک موقعیت‌های رقابتی به عنوان عاملی تهدیدآمیز و پاسخ دادن به آن‌ها با احساس ترس و تنش تعریف کرد و در هر موقعیتی که افراد با یکدیگر مقایسه می‌شوند تجربه می‌گردد (Bosma & Van Yperen, 2020). همچنین مطالعات نشان می‌دهد که زنان و جوان‌ترها نسبت به مردان مسن‌تر در معرض خطر بیشتری برای داشتن سطوح اضطراب هستند (Terres-Barcala et al., 2022). این نوع اضطراب، واکنش هیجانی و زودگذری است که باعث می‌شود افراد موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کنند که عملکردشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Jones & George, 2019)، در چنین حالتی با ایجاد دو سطح گسترش‌یافته که عبارتند از اضطراب شناختی و جسمانی، اضطراب رقابت بروز می‌کند. (Schmidt et al., 2020; Gharayagh Zandi & Zarei, 2020). با اضطراب رقابت احساساتی مانند تکبر و خودستایی و از سوی دیگر استرس، احساس ناایمنی اضطراب را و خشونت و تقلب در افراد درگیر را افزایش می‌یابد (Kashipaz Tehrani & Ismaili, 2020). نوجوان دستاوردها و اهداف خود را به‌طور دائم با همسالان خود در گروه‌های مختلف مقایسه می‌کند و در صورتی که به نتیجه منفی یا پایین‌تر از سطح انتظار خود در ارزیابی برسد احساس ناکامی یا شکست می‌کند که سبب شکل‌گیری و تشدید احساس رقابت و اضطراب ناشی از آن می‌شود به‌ویژه اگر فرد تحت فشار مراجع قدرت همچون والدین یا معلمان خود نیز باشد (Bahmani & Nazemzadegan, 2020).

اضطراب رقابت می‌تواند موجبات همسال‌آزاری (Peer abuse) را فراهم می‌کند همسال آزاری یعنی آزار و اذیت همسالان توسط یکدیگر (Hajhosseini et al., 2017). به طور کلی همسال آزاری رفتار آزاردهنده‌ای است که یک فرد یا گروهی از افراد عمداً در یک دوره زمانی به‌صورت مکرر انجام می‌دهند و شامل عدم توازن قدرت است. عدم توازن قدرت می‌تواند به‌صورت فیزیکی باشد که در آن شخص قلدر از شخص قربانی از نظر جسمانی توانمندتر است و یا می‌تواند به‌صورت اجتماعی باشد، به‌گونه‌ای که شخص قلدر از نظر اجتماعی نسبت به شخص قربانی تأثیرگذاری بیشتری دارد (Yousefi Afrashteh & Haghi, 2021). به هر حال اینگونه تجارب می‌تواند دوران نوجوانی را برای نوجوان دشوارتر می‌کند و لازم است تا در آن مداخله شود.

تاکنون روش‌های گوناگونی برای بهبود سازه‌های روان‌شناختی دختران نوجوان مبتلا به علائم اضطراب انجام شده است. یکی از روش‌های نوین، غیرفعال‌سازی (Style Deactivation) سبک است که ترکیبی است از درمان شناختی رفتاری،

رفتاردرمانی دیالکتیک (Dialectical Behaviour Therapy) درمان پذیرش و تعهد، روان‌درمانی کارکردی تحلیلی (Functional Analytic Therapy) و ذهن‌آگاهی.

آموزش غیرفعال‌سازی سبک در هسته مرکزی خود مبتنی بر تئوری حالت‌ها است. حالت شبکه‌ای از شناخت، عاطفه، محرک‌ها و عناصر رفتاری می‌داند که در شخصیت فرد یکپارچه‌شده و در موقع روبرو شدن با تنش فعال می‌شوند. نوجوانان دارای مشکلات اضطرابی، وقتی خطری واقعی یا غیرواقعی را درک می‌کنند، در حالت آماده‌باش شدید و حساسیت به فعال شدن حالت‌ها قرار می‌گیرند و شدیداً احساس ترس می‌کنند، بنابراین به‌آسانی شارژ شده و بدون اینکه خودشان متوجه شوند از حالت سکون به حالت فوق‌فعال تغییر حالت می‌دهند (Barida et al., 2024). این روش به‌صورت روشمند به سنجش و ساختاردهی مجدد باورهای هسته‌های ترکیبی ناکارآمد، اعتباربخشی، تصریح و جهت‌دهی مجدد برای ایجاد تعادل در باورها و تنظیم هیجان می‌پردازد. این روش برای نوجوانان مؤثر واقع می‌شود (Apsche & DiMeo, 2012).

سبک‌ها در اختلالات بالینی مختلف یا اختلال‌های شخصیت به دلیل حضور شاخه‌های مختلف باورهای ناکارآمد به وجود می‌آید. این تفکرات، فرایند اطلاعات، تفسیر و خاطرات شخص را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. در نهایت هنگامی که نوجوان به دلیل فعال شدن یک سبک مبتنی بر اطلاعات غلط و فهم نادرست واکنش نشان می‌دهد باعث وقوع بسیاری از رفتارهای مخرب در نوجوان خواهد بود. در این آموزش، واقعیت یک سازه فردی و ذهنی در نظر گرفته می‌شود که تحت تأثیر تجارب گذشته و بافت‌های کنونی همانند فرهنگ و اثرات ارتباطی و اجتماعی قرار دارد. همچنین این‌گونه بیان می‌شود که اهداف کنونی واکنشی به نیازها و انتظارات برآورده نشده‌اند. از این رو در این رویکرد باورهای ناکارآمد به‌عنوان یک نتیجه طبیعی و سازگار تجارب برآشفته محسوب می‌شوند هر چند در برابر جریان اطلاعات جدیدی که مخالف با آن‌ها هستند مقاوم می‌باشند. این قبیل باورها با توجه به تاریخچه و بافت مراجع منطقی و قابل قبول در نظر گرفته می‌شوند این چشم‌انداز رویکرد غیرفعال‌سازی سبک را به سمت لحاظ کردن مفاهیمی مانند پذیرش، گسلش شناختی، هیجانی و جهت‌دهی مجدد شناختی رهنمون کرده است (Apsche & DiMeo, 2012).

(Javadi et al., 2020) که به اثربخشی آموزش غیرفعال‌سازی حالت خانواده‌مدار، درمان شناختی-رفتاری و درمان پذیرش و تعهد بر افسردگی و اضطراب نوجوانان دختر دارای مشکلات رفتاری پرداختند و همچنین، پژوهش (Apsche & DiMeo, 2012) اثربخشی مقایسه‌ای بین درمان غیرفعال‌سازی حالت خانواده محور و درمان شناختی-رفتاری را بر اثربخشی رویکرد غیرفعال‌سازی سبک در زمینه درمان مشکلات رفتاری درون‌ریز و برون‌ریز و سایر اختلالات همبود مانند اختلالات شخصیت، اختلال استرس پس از سانحه و سوءمصرف مواد و مشکلات رفتاری نوجوانان اثربخش نشان داده‌اند.

به هر حال تا زمان نگارش این نوشتار هیچ مقاله‌ی چاپ‌شده‌ای در رابطه با عنوان این پژوهش در بانک‌های اطلاعاتی یافت نشد. از سوی دیگر اضطراب رقابت و همسال‌آزاری دو سازه‌ی روان‌شناختی ارتباطی هستند که می‌توانند نوجوانی را با فراز و فرودهای بیشتری روبه‌رو کنند به نظر می‌رسد این آموزش از سازوکارهایی برخوردار است که می‌تواند این متغیرها را بهبود بخشد. این پژوهش به این مهم پرداخت و اثربخشی روش غیرفعال‌سازی سبک را بر اضطراب رقابت و همسال‌آزاری مطالعه کرد نتایج این پژوهش می‌تواند به عنای درمان‌های روان‌شناختی نوجوانی کمک می‌کند و روش‌های نوین را برای مشکلات مختلف مستندسازی می‌کند. از این رو این پژوهش بر آن بود تا به این سؤال پاسخ دهد؛ آیا روش غیرفعال‌سازی سبک بر اضطراب رقابت و همسال‌آزاری در دختران نوجوان مبتلا به علائم اضطراب معنا دارد؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهشی از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه نوجوانان دختر ۱۴ تا ۱۸ ساله شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱ بود. پژوهشگر از میان کلیه دبیرستان‌های متوسطه دوم شهر اصفهان، یک دبیرستان را به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و همه‌ی نوجوانان این دبیرستان پرسشنامه‌ی اضطراب اجتماعی نوجوانان (LaGreca, 1999) را پر کردند و با توجه به نوع پژوهش و ملاک‌های ورود و خروج ۴۰ نوجوان

مبتلا به اضطراب اجتماعی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) جایگزین شدند. نوجوانان گروه آزمایش، ۸ جلسه آموزش غیرفعال سازی سبک را در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در دو ماه دریافت کردند؛ اما گروه کنترل در طول این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. لازم به ذکر است که اعضای گروه‌های آزمایش و کنترل، قبل، بعد پس از آموزش در معرض پیش‌آزمون، پس‌آزمون قرار گرفتند.

در این پژوهش ملاک‌های ورود عبارت بودند از: علاقه به شرکت در گروه؛ کسب نمره بالاتر از متوسط از پرسشنامه اضطراب اجتماعی (LaGreca, 1999)، بازه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال، نداشتن مشکل شدید جسمانی که مانع از حضور در پژوهش شود، عدم قرار داشتن تحت درمان‌های موزی روان‌شناختی یا روان‌پزشکی که در پرونده بهداشتی دانش‌آموز بررسی شد.

در این پژوهش ملاک‌های خروج عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه در آموزش، حضور نامنظم در جلسات آموزش، عدم همکاری با پژوهشگر، قرار داشتن تحت درمان موزی روان‌شناختی یا روان‌پزشکی.

ابزارهای پژوهش

مقیاس اضطراب رقابت (Competition Anxiety Scale): برای ارزیابی اضطراب رقابت، از پرسشنامه ۱۱ گوی‌های که توسط زاغیان و همکاران (۱۴۰۲) ساخته شده است و روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره‌گذاری می‌شود. محققین روایی محتوایی و صوری آن را توسط بررسی ضریب توافق بین ارزیابان بررسی و تأیید کرده‌اند. روایی همگرای آن از طریق همبستگی مثبت آن با نمرات اضطراب امتحان و آشفتگی خواب نشان داده‌اند همچنین سازندگان به کمک تحلیل عامل اکتشافی و تأییدی آن نشان دادند که این مقیاس از روایی سازه برخوردار است. همسانی درونی این پرسشنامه توسط محققین بررسی شد و آلفای کرونباخ بالای ۰/۹۰ به دست آمده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه به کمک آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه سنجش روابط نوجوانان همسال: این پرسشنامه توسط Parada (2006) ساخته شده و دارای ۳۶ ماده است. طیف پاسخدهی آن طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای می‌باشد از ۶= هر روز تا ۱= هرگز. هدف این پرسشنامه سنجش رفتارهای همسال آزاری در گروه نوجوانان همسال در ۶ بعد مختلف کلامی، اجتماعی، فیزیکی و اجتماعی است (Finger et al. 2008) به بررسی روایی این پرسشنامه در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی پرداختند و از تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند. شاخص‌های تحلیل عاملی حاکی از برازش این مدل برای دانش‌آموزان ابتدایی بوده است. (Marsh et al. 2006) به اعتباریابی این پرسشنامه در سه زمان مختلف یعنی پیش از شروع سال تحصیلی، پایان‌ترم دوم و پایان‌ترم چهارم پرداختند که نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی، تأیید مدل پارادا از همسال آزاری بود. آنان همسانی درونی همسانی درونی آن را به کمک آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها بالای ۰/۸۰ گزارش کردند همچنین در این پژوهش، مجدداً همسانی درونی این پرسشنامه به کمک آلفای کرونباخ بررسی و ۰/۸۰ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

نظر به اینکه طرح مذکور از نوع آزمایشی بود، برای گردآوری اطلاعات و داده‌های موردنظر مراحل و اقدامات زیر طراحی و انجام گرفته است:

۱. گروه نمونه این پژوهش کلیه نوجوانان دختر ۱۴ تا ۱۸ ساله شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱ بودند؛ بنابراین برای اجرای پژوهش حاضر، بعد از آماده شدن پروپوزال و مراجعه به بخش پژوهشی دانشگاه و پس از اخذ مجوز از آموزش و پرورش استان اصفهان، یک دبیرستان متوسطه دوره دوم به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد.
۲. غربالگری اولیه بر اساس پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی لاجرکا (LaGreca, 1999) و مشخص‌سازی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی.
۳. اجرای فرم میل به رفتار پرخطر، اضطراب رقابت، خانواده‌دوستی و عملکرد اجرایی بین نوجوانان به‌عنوان پیش‌آزمون.

۴. انتخاب ۴۰ نوجوان به‌عنوان گروه نمونه و تقسیم آن‌ها به تصادف به دو گروه آزمایش و کنترل.
۵. درحالی‌که نوجوانان گروه کنترل در لیست انتظار بودند، مداخله‌ی آموزشی، به‌صورت گروهی که در این پژوهش برنامه غیرفعال سازی سبک به نوجوانان گروه آزمایش در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در دو ماه انجام شد. محتوای جلسات آموزشی در جدول (۱) بیان شده است. لازم به ذکر است محتوای این بسته توسط محققین آماده شد و روایی محتوای آن توسط پنج متخصص بررسی و ضریب توافق آن بین ارزیابان بررسی و تأیید شد.
۶. اجرای مقیاس‌های اضطراب رقابت و همسال‌آزاری برای نوجوانان هر دو گروه به منظور کسب اطلاع از میزان اثربخشی برنامه آموزشی غیرفعال سازی سبک، به‌عنوان پیش‌آزمون و پس از دوره به‌عنوان پس‌آزمون.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش غیرفعال سازی سبک

جلسه	عنوان جلسه	شرح اختصاری جلسه
اول	معرفی قواعد دوره‌های آموزشی همراه با آموزش روانی، تربیتی در حوزه علائم و نشانه‌های مشکلات به همراه پیش‌آزمون	آگاه‌سازی شرکت‌کنندگان/ تأکید درمانگر بر نقش تکالیف خانگی/ اطلاعات درباره ساختار آموزش و توافق بر سر آن/ ضرورت آموزش روانی/ فراگیری مهارت‌ها/ اجل‌گیری از عود بیماری/ درمانگر خویش شدن؛ اجرای پیش‌آزمون
دوم	سنجش عوامل اثرگذار بر مشکلات رفتاری، هیجانی و شناختی نوجوانان	تیپ‌شناسی/ سنجش هراس‌ها/ پرسشنامه باورهای هسته‌های ترکیبی
سوم	مفهوم‌سازی مشکلات رفتاری و مشکلات شناختی	داده‌های مربوط به دوران کودکی (پیشینه سوء‌استفاده)/ داده‌های رفتاری/ تشخیص‌ها، گوش کردن فعال و دقیق همگام با مشارکت دادن مراجع در مراحل مختلف مفهوم‌سازی/ تشویق مراجع به افشاء و مشارکت در درمان از طریق پذیرش و اعتباربخشی به واقعیت‌های ذهنی او/ ارتباط بین تجارب گذشته، باورها و رفتارها از طریق مفهوم‌سازی
چهارم	مفهوم‌سازی مشکلات هیجانی و درمان آن‌ها	جایگزین کردن رفتارهای ناکارآمد با رفتارهای سالم‌تر/ متوازن‌سازی باورها/ خودکنترلی هیجانی و رفتاری، تنفس متمرکز کوتاه/ تمرین تنفس آگاهانه
پنجم	درمان مشکلات عاطفی و هیجانی طی فرایند پذیرش	آموزش چگونگی فرآیند پذیرش، چستی پذیرش و روشن‌سازی پذیرش
ششم	درمان مشکلات عاطفی و هیجانی به کمک فرآیند گسلس	تکنیک خود به‌عنوان فرایند/ نظارت بدون قضاوت/ تکنیک توصیف تجربیات درونی/ تکنیک توجه به احساسات و نام‌گذاری آن‌ها
هفتم	درمان مشکلات شناختی به کمک فرآیند گسلس شناختی	آشنایی با نقش شناخت‌های در ایجاد علائم اضطراب و چگونگی وقوع همجوشی و نقش آن در علائم اضطراب، آشنایی با استعاره‌های مربوط با ناهمجوشی و تکنیک‌های آن
هشتم	پایان درمان و ایجاد تعادل در افکار	آموزش اعتباربخشی/ تصریح/ جهت‌دهی مجدد/ پیوستار و باورهای متوازن/ تنفس ذهن آگاهانه

یافته‌ها

نتایج بررسی توصیفی گروه نمونه نشان داد در گروه کنترل، ۵ نفر (معادل ۲۵ درصد) در گروه تا ۱۵ سال، ۵ نفر (معادل ۱۵ درصد) در گروه ۱۶ سال، ۶ نفر (معادل ۳۰ درصد) در گروه ۱۷ سال و ۴ نفر (معادل ۲۰ درصد) در گروه ۱۸ سال بوده‌اند. در گروه درمان غیرفعال سازی سبک، ۶ نفر (معادل ۳۰ درصد) در گروه تا ۱۵ سال، ۶ نفر (معادل ۳۰ درصد) در گروه ۱۶ سال، ۵ نفر (معادل ۲۵ درصد) در گروه ۱۷ سال و ۳ نفر (معادل ۱۵ درصد) در گروه ۱۸ سال

بوده‌اند. نتایج آزمون خی‌دو نشان داد که بین الگوی فراوانی گروه‌های سنی در دختران نوجوان شرکت‌کننده در مطالعه در دو گروه پژوهش تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > 0/05$). همچنین نتایج این بخش نشان داد در گروه کنترل، ۱۰ نفر (معادل ۵۰ درصد) فرزند اول، ۹ نفر (معادل ۴۵ درصد) فرزند دوم و ۱ نفر (معادل ۵ درصد) فرزند سوم بوده‌اند. در گروه درمان غیرفعال سازی سبک، ۹ نفر (معادل ۴۵ درصد) فرزند اول، ۹ نفر (معادل ۴۵ درصد) فرزند دوم و ۲ نفر (معادل ۱۰ درصد) فرزند سوم بوده‌اند. نتایج آزمون خی‌دو نشان داد که بین الگوی فراوانی گروه‌های ترتیب تولد دختران نوجوان شرکت‌کننده در مطالعه در دو گروه پژوهش تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > 0/05$). برای بررسی سه پیش‌فرض نرمال بودن، عدم تفاوت معناداری واریانس‌ها و عدم تفاوت معنادار ماتریس کواریانس در متغیرهای وابسته بررسی شد. در جدول ۲ نتایج آزمون شاپیرو-ویلک (در مورد نرمال بودن توزیع متغیرها)، نتایج آزمون لوین برای برابری واریانس گروه‌ها و آزمون ام باکس برای برابری ماتریس واریانس-کوواریانس در مورد متغیر اضطراب رقابت و همسال آزاری آمده است.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، لوین و ام باکس برای اضطراب رقابت و همسال آزاری

آزمون	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین		آزمون باکس	
	آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری
اضطراب رقابت	۰/۹۶	۰/۱۱	۱/۶۹	۰/۱۹	۶/۴۸	۰/۱۱
	۰/۹۸	۰/۳۸	۱/۵۷	۰/۲۲		
همسال آزاری	۰/۹۷	۰/۲۵	۰/۸۹	۰/۵۵		
	۰/۹۷	۰/۲۷	۱/۱۸	۰/۳۳		

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، اضطراب رقابت و همسال آزاری در هر سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، دارای توزیع نرمال ($p > 0/05$)، برابری واریانس خطا ($p > 0/1$ و $p > 0/05$) و برابری ماتریس واریانس-کوواریانس (از طریق آزمون ام باکس) ($p > 0/05$) بوده‌اند. همچنین نتایج تعامل پیش‌آزمون و عضویت گروهی نشان داد که پیش‌فرض تعامل متغیر مستقل با و متغیر هم پراش هر دو متغیر اضطراب رقابت و همسال آزاری در مرحله پس‌آزمون در سطح ۰/۰۵ معنادار نبوده است. در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب رقابت و همسال آزاری در گروه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار اضطراب رقابت و همسال آزاری گروه‌های پژوهش در دو مرحله زمانی

متغیر	زمان	گروه کنترل		گروه غیرفعال سازی سبک	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب رقابت	پیش‌آزمون	۴۵/۷۰	۲/۹۲	۴۵/۴۵	۴/۳۳
	پس‌آزمون	۴۶/۳۰	۳/۰۴	۳۳/۴۵	۵/۰۸
همسال آزاری	پیش‌آزمون	۱۳۵/۲۰	۱۴/۱۵	۱۳۵/۸۰	۱۴/۲۸
	پس‌آزمون	۱۳۷/۴۰	۱۸/۳۱	۱۰۳/۰۵	۲۰/۹۴

چنان‌که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در اضطراب رقابت و همسال آزاری، به نظر می‌رسد گروه درمان غیرفعال سازی سبک نسبت به گروه کنترل تغییرات چشمگیرتری را در مرحله پس‌آزمون نشان داده است. نتایج آزمون‌های چند متغیری تحلیل کواریانس چند متغیری برای اضطراب رقابت و همسال آزاری در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیرهای اضطراب رقابت و همسال آزاری در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای اضطراب رقابت و همسال آزاری

متغیر و منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
اضطراب رقابت	پیش‌آزمون	۱	۱۴۶/۴۱	۱۰/۲۴	۰/۰۰۳	۰/۲۲	۰/۸۸
	گروه	۱	۱۶۲۳/۵۸	۱۱۳/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۷۶	۱
	خطا	۳۶	۱۴/۲۹	-	-	-	-
	کل	۳۸	۲۳۱۸/۳۷	-	-	-	-
همسال آزاری	پیش‌آزمون	۱	۶۳۳۹/۴۱	۲۹/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱
	گروه	۱	۱۲۱۹۹/۷۴	۵۶/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۱
	خطا	۳۶	۷۸۰۲/۷۰	۲۱۶/۷۴	-	-	-
	کل	۳۸	۲۶۴۹۸/۹۷	-	-	-	-

چنان‌که در جدول ۴ برای اضطراب رقابت مشاهده می‌شود، عامل گروه ($F=113/57$, $df=1$ و $p<0/01$) معنادار است. این امر نشان می‌دهد که در اضطراب رقابت بین دو گروه پژوهش تفاوت معناداری ($p<0/01$) وجود دارد. برای اضطراب رقابت مجذور سهمی اتا برای عامل گروه برابر با ۰/۷۶ و توان آزمون برابر با ۱ است. این نتیجه نشان می‌دهد که در اضطراب رقابت بین گروه آزمایش (درمان غیرفعال سازی سبک) و گروه کنترل، ۷۶ درصد تفاوت مربوط به اجرای درمان غیرفعال سازی سبک برای گروه آزمایش و عدم اجرای مداخله برای گروه کنترل بوده که با ۱۰۰ درصد توان تأیید شده است.

همچنین برای متغیر همسال آزاری، عامل گروه ($F=56/29$, $df=1$ و $p<0/01$) معنادار است. این امر نشان می‌دهد که در همسال آزاری بین دو گروه پژوهش تفاوت معناداری ($p<0/01$) وجود دارد و مجذور سهمی اتا برای عامل گروه برابر با ۰/۶۱ و توان آزمون برابر با ۱ است. این نتیجه نشان می‌دهد که در همسال آزاری بین گروه آزمایش (درمان غیرفعال سازی سبک) و گروه کنترل، ۶۱ درصد تفاوت مربوط به اجرای درمان غیرفعال سازی سبک برای گروه آزمایش و عدم اجرای مداخله برای گروه کنترل بوده که با ۱۰۰ درصد توان تأیید شده است. در مجموع با توجه به نتایج ارائه‌شده فرضیه پژوهش مبنی بر این‌که درمان غیرفعال سازی سبک بر اضطراب رقابت و همسال آزاری در دختران نوجوان دارای علائم اضطراب تأثیر معناداری دارد، مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد که آموزش غیرفعال سازی سبک بر اضطراب رقابت و همسال آزاری در دختران نوجوان دارای علائم اضطراب تأثیر معناداری دارد.

در همسویی و ناهمسویی نتایج این پژوهش با سایر پژوهش‌ها می‌توان گفت تاکنون پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش غیرفعال سازی سبک بر اضطراب رقابت و همسال آزاری در دختران نوجوان دارای اضطراب اجتماعی نپرداخته است که بتوان همسویی نتایج این پژوهش را با سایر پژوهش‌ها بررسی کرد اما پژوهش‌هایی به اثربخشی غیرفعال سازی سبک پرداخته‌اند از جمله (Apsche & DiMeo, 2012) اثربخشی این روش را بر مشکلات درون‌ریز و برون‌ریز و کاهش علائم ارتکاب جرائم نشان دادند.

Barida et al. (2024) اثربخشی این روش را بر پرخاشگری جنسی و پرخاشگری نوجوانان نشان دادند؛ (Hashemi et al. 2020) نیز اثربخشی آن را بر پرخاشگری نوجوانان نشان داده‌اند؛ همچنین (Javadi et al. 2020) اثربخشی این روش را بر افسردگی و اضطراب دختران نوجوان نشان دادند به هر حال در زمینه بهبود متغیرها به کمک روش غیرفعال سازی سبک بر سازه‌های روان‌شناختی، نتایج با سایر پژوهش‌ها همسو است. همچنین پژوهش‌هایی نیز به بررسی اثربخشی سایر روش‌ها بر متغیرهای مشابه با متغیرهای این پژوهش پرداخته‌اند از جمله (Hamid et al. 2021) به بررسی اثربخشی آموزش ذهن

شفقت‌ورز بر علائم اضطراب؛ (Razaghi et al., 2023) به بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار بر اضطراب اجتماعی پرداخته‌اند بنابراین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که در این پژوهش این روش همچون سایر روش‌ها بر بهبود متغیرهای وابسته مؤثر بوده است و از این جهت یافته‌ها با سایر یافته‌های پژوهشی همسو است.

در تبیین اثربخشی این روش بر اضطراب رقابت می‌توان گفت از آنجاکه اضطراب رقابت یک احساس ناخوشایند و اغلب مبهم است که در شرایط رقابتی مانند مدرسه کنکور، امتحان، مسابقات ایجاد می‌شود که با یک یا چند علامت جسمانی مثل تپش قلب، تنگی نفس، احساس خالی شدن سردل، تعریق و بی‌قراری و میل به حرکت همراه می‌گردد (Rosenhan & Seligman, 1989). این اضطراب نتیجه افکار و باورهای است که فرد نسبت به همسالان خود دارد و مایل است تا از همسالان خود بسیار پیشی بگیرد، دائماً به آنان فکر می‌کند و هیجانات منفی را در ارتباطات بیش از هیجانات مثبت تجربه می‌کند.

از سوی دیگر همسال آزاری نیز سازه‌ای است که به این نکته اشاره دارد که نوجوان تجربه آزار دادن دیگر همسالان، یا خودش توسط دیگران یا آزار دیگران توسط سایرین را به شکل آزار جنسی، جسمی و کلامی دارد؛ بنابراین تا حدی ذهنیتش و طرحواره‌هایش نسبت به روابط با همسالان مخدوش شده است و این باعث می‌گردد تا حتی روابط جدیدش نیز مخدوش گردد چون بر اساس تجربه‌هایی که داشته دنیای ارتباطات برای وی ممکن است دنیایی سرشار از نگرانی و اضطراب باشد (Soto-García et al., 2024) بنابراین به نظر می‌رسد کاهش علائم این دو سازه روان‌شناختی رنج‌آور در بین نوجوانان ناشی از سازوکارهایی است که بر روش غیرفعال سازی سبک حاکم است.

بنابراین به نظر می‌رسد روش غیرفعال سازی سبک از راهبردها و فونونی برخوردار است که می‌تواند بر اضطراب رقابت و همسال آزاری اثر بگذارد. مهم‌ترین سازوکار این روش آموزشی اصلاح شناخت است در این روش آموزش افراد در این زمینه به آگاهی می‌رسند که مشکلات آنان مرتبط به آن است که نظام فکری آنان تولیدکننده مشکلات است و موجب اضطراب و افسردگی در بین آنان می‌شود و به خشم و کینه در بین آنان منجر می‌گردد و بر کل زندگی فرد سایه افکنده و به تولید رفتارها و هیجانات دردسرافرین ختم می‌گردد آن‌ها همچنین آموخته‌اند که چگونه نظام فکری آنان به سبک تفکر و در نتیجه رفتار هیجان خاص در آنان منجر می‌گردد (Apsche & DiMeo, 2012).

در مرتبه دوم آنان آموخته‌اند که چه محرک‌های درونی و بیرونی باعث فعال شدن سبک دردسرساز در آنان می‌گردد؛ افراد با ترس‌ها و اجتناب‌ها زیربنای فعال شدن سبک و باورهای بنیادین مرکب آشنا شده؛ و یاد گرفته‌اند که چطور سبک آن‌ها به آن‌ها جهت می‌دهد؛ در واقع در این دوره آموزشی آموختن تحلیل سبک و چگونگی جایگزین کردن سبک کارآمد با سبک مشکل‌آفرین کمک کرده تا ارتباطات بین فردی در بین آنان بهبود یابد و کمتر مشکلات ارتباطی همچون رقابت و یا همسال آزاری را تجربه کنند، همچنین در این روش به جای تغییر افکار، ذهن آگاهی، پذیرش افکار، ناهمجوشی با افکار و اعتباربخشی به تجارب، شفاف‌سازی و جهت‌دهی مجدد به باورهای جایگزین کارآمد موردتوجه قرار گرفت (Apsche & DiMeo, 2012). فنون دستیابی به این اهداف عبارت بودند از کشف علل درونی مشکلات با توجه به نوع فکر به موقعیت و اول تحلیل موقعیت بر اساس فکر، شناخت انواع هیجانات و اثر این شناخت‌ها و هیجانات بر تولید رفتار، به خصوص ترس و ایجاد اجتناب که مانع ارتباطات سالم یا مانع تجربه‌های معمول زندگی می‌شود نیز مورد توجه قرار گرفت، همچنین در این مرحله آنان با فنون مدیریت خشم فعالانه و منفعلانه آشنا می‌گردند بنابراین به نظر می‌رسد که این راهبردها و فنون به نوجوانان کمک کرده‌اند تا از افکار، هیجانات و رفتارهای خود سبک زدایی کنند (Apsche & DiMeo, 2012).

به این ترتیب به نظر می‌رسد پذیرش فکرها، ناهمجوشی و جهت‌دهی مجدد به آن‌ها کمک کرده‌اند که تفکر نوجوان نسبت به خودش و روابطش تعدیل شود و در نتیجه عزت‌نفسش افزایش یابد و کمتر نیاز به رقابت با دیگران داشته باشد. با اصلاح افکارش کمتر هیجانات منفی‌ای را تجربه نماید که باعث ضعف او در ارتباطات بین فردی می‌گردد و باعث اعتمادبه‌نفس او در ارتباطات با همسالانش شود این مجموع ویژگی‌ها که مبتنی بر اصلاح افکار است به کمک سازوکارهای مذکور توانسته است وضعیت روانی نوجوان را بهبود بخشد به گونه‌ای که فرد خودش را با خودش مقایسه نماید و کمتر دچار اضطراب رقابت شود و همچنین کمتر از سازوکار مقایسه با دیگران استفاده نماید؛ و به این ترتیب در ارتباطات بهتر ظاهر گردند و کمتر همسال آزاری کرده یا همسال آزاری را تجربه کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد که روش غیرفعال‌سازی سبک در بهبود اضطراب رقابت و همسال‌آزاری مؤثر است و می‌توان از این روش برای اصلاح این متغیرها در جامعه‌ی دختران مبتلا به اضطراب اجتماعی استفاده کرد. این پژوهش همچون سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی داشت از جمله اینکه روی دختران با اضطراب اجتماعی انجام شد و تعمیم نتایج به سایر جوامع با احتیاط انجام شود از این رو پیشنهاد می‌شود تا این پژوهش در سایر جوامع نیز انجام گردد تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین به مشاوران نوجوان پیشنهاد می‌گردد تا از این روش برای بهبود سازه‌های روان‌شناختی در بین نوجوانان بهره ببرند.

سیاسگزاری

نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش، کمال تشکر و قدردانی را دارند.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش تحت کد اخلاق (R.IAU.KHUISF.REC.1402.109) انجام شد.

تعارض منافع

این پژوهش مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان انجام شد و کلیه هزینه‌ها به عهده دانشجو بود و بین نویسندگان هیچگونه تعارض منافی نبود.

منابع

- Apsche, J. A., & DiMeo, L. (2012). *Mode deactivation therapy for aggression and oppositional behavior in adolescents: An integrative methodology using ACT, DBT, and CBT*. Oakland, CA: New Harbinger. <https://books.google.com/books/about/>
- Bahmani, M., & Nazemzadegan, G. H. (2020). Coaches verbal instructions and skilled adolescent judo Players attentional strategies during training and competition. *Motor Behavior*, 12(39), 143-158. <https://doi.org/10.22089/mbj.2019.6831.1749>
- Barida, M., Hidayah, N., Mappiare, A., Ramli, M., & Atmoko, A. (2024). The use of mode deactivation counseling as evidence-based counseling approach for adolescents. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 14(4), 393-399.
- Bosma, N., & Van Yperen, N. W. (2020). A quantitative study of the impact of functional classification on competitive anxiety and performance among wheelchair basketball athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 558123. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558123>
- Finger, L., Yeung, A. S., Craven, R., Parada, R., & Newey, K. (2008). Adolescent peer relations instrument: Assessment of its reliability and construct validity when used with upper primary students. In *Australian Association for Research in Education Annual Conference*. Australian: Association for Research in Education. <https://aare.edu.au/data/publications/2008/fin08735.pdf>
- Gharagozloo, N., Atadokht, A., Basharpour, S., & Narimani, M. (2019). The role of mothers religious orientation in prediction boy adolescents positive and negative attitudes toward delinquency. *Rooyesh*, 7(12), 199-212. <http://frooyesh.ir/article-1-426-en.html>
- Gharayagh Zandi, A., & Zarei, S. (2020). The relationship between Coaches verbal aggressiveness and competitive Anxiety among Adolescent: A mental toughness mediation analysis. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 3(2), 149-157. <https://doi.org/10.22034/jmbs.2020.109271>
- Hajhosseini, M., Khorsandi-Shirghan, M., & Zandi, S. (2017). Life skills training in vocational schools: An essential and effective strategy to reduce aggression and bullying. *Journal of Instruction and Evaluation*, 10(40), 151-169. https://journals.iau.ir/article_538063_d34b717b6e59d849b1a7f7b7df1723ef.pdf

- Hamid, N., Poursaleh, A., & Davoudi, I. (2021). The effectiveness of compassion mindfulness training on the symptoms of social Anxiety disorder and emotional cognitive management strategies in female students with social Anxiety disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*, 16(61), 75-94. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_12543.html?lang=en
- Hashemi, A., Rezapour Mirsaleh, Y., & Behjati Ardakani, F. (2020). Effectiveness of mode deactivation group therapy on reducing aggression of boy adolescents covered by welfare organization. *Clinical Psychology Studies*, 10(40), 133-152. <https://doi.org/10.22054/jcps.2021.57713.2486>
- Javadi, S., Golparvar, M., & Izadi, R. (2020). Comparison of the effectiveness of three methods of family mode deactivation treatment, cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment therapy on quality of life of mothers and aggression of female adolescents with behavioral problems. *International Journal of Palliative Nursing*, 8(3), 79-92. <http://ijpn.ir/article-1-1545-fa.html>
- Jones, G. R., & George, J. M. (2019). *Essentials of contemporary management*. New York: McGraw-hill. <https://www.mheducation.com>
- Kashipaz Tehrani, S., & Ismaili, M. (2020). Clarifying the role of competitiveness in predicting the level of youth aggression: investigating the mediating role of family interactions. *Applied Research in Consulting*, 3(2), 63-82. https://www.jarci.ir/article_704285.html?lang=en
- LaGreca, S. (1999). A phylogenetic evaluation of the *Ramalina americana* chemotype complex (Lichenized Ascomycota, Ramalinaceae) based on rDNA ITS sequence data. *Bryologist*, 102, 602-618. <https://doi.org/10.2307/3244250>
- Livazovic, G., & Hrvatska, R. Z. (2017). Role of family peers & school in externalized adolescent risk behavior. *Hrvatska Revija za Rehabilitacijska Istraživanja*, 53, 186-203. <https://www.researchgate.net/publication/>
- Lynch, H., McDonagh, C., & Hennessy, E. (2021). Social anxiety and depression stigma among adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 281, 744-750. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.073>
- Mangolo, E. M., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2021). The differences in Papuan elite athletes in the anxiety perspective. *Journal Sport Area*, 6(3), 296-303. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6569](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6569)
- Marsh, P., Allen, J. P., Ho, M., Porter, M., & McFarland, F. C. (2006). The changing nature of adolescent friendships: Longitudinal links with early adolescent ego development. *The Journal of Early Adolescence*, 26(4), 414-431. <https://doi.org/10.1177/0272431606291942>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990a). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. <https://archive.org/details/competitiveanxie0000mart>
- Miller, E., & Ginsburg, K. R. (2020). Adolescent medicine: Physical and neurocognitive development. *Medical Perspectives on Human Trafficking in Adolescents: A Case-Based Guide*, 1(1), 13-19. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43367-3_2
- Parada, R. H. (2006). *School bullying: Psychosocial determinants and effective intervention*. (PhD), University of Western Sydney, Sydney. <https://www.academia.edu/34081359/>
- Razaghi, S., Havasi Soomar, N., Mansoobifar, M., & Tahmouresi, N. (2023). Comparison of the efficacy of cognitive-behavioral and emotion-focused therapies on social anxiety and emotional regulation of music students. *Journal of Psychological Science*, 22(130), 2005-2024. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.130.2005>
- Rosenhan, D. L., & Seligman, M. E. (1989). *Abnormal psychology*. New York: WW Norton & Co. https://archive.org/details/abnormalpsycholo0000rose_k3y9
- Schmidt, S. C., Gnam, J. P., Kopf, M., Rathgeber, T., & Woll, A. (2020). The influence of cortisol, flow, and anxiety on performance in E-sports: A field study. *Biomed Res Int*, 2020, 9651245. <https://doi.org/10.1155/2020/9651245>
- Soto-García, O. H., Sainz, V., Maldonado, A., & Calmaestra, J. (2024). The TEI program for peer tutoring and the prevention of bullying: Its influence on social skills and empathy among secondary school students. *Social Sciences*, 13(1), 51-61. <https://doi.org/10.3390/socsci13010051>

- Terres-Barcala, L., Albaladejo-Blázquez, N., Aparicio-Ugarriza, R., Ruiz Robledillo, N., Zaragoza-Martí, A., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Effects of impulsivity on competitive Anxiety in Female Athletes: The mediating role of mindfulness trait. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3223. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063223>
- Velayatee, F., Rafeii, M., & Movahedi, A. (2023). The effect of competitive and non-competitive training conditions on learning of basketball free throws in female adolescent with high and low-trait anxiety short title: Interaction of training environment and trait anxiety in sport skill learning. *Journal of Sports Psychology*, 15(2), 94-83. <https://doi.org/10.48308/mbsp.2022.225815.1091>.
- Yousefi Afrashteh, M., & Haghi, A. (2021). Relationship between parental attachment and adolescent bullying in school: An analysis of the mediating role of psychological well-being and attachment to peers. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 10(2), 103-116. <https://doi.org/10.22108/cbs.2021.130521.1570>.