

# اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر اضطراب اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته‌شده

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱۰/۲۸

## چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر کاهش اضطراب اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته‌شده بود. این پژوهش با طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر مرودشت در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آن‌ها ۳۰ نفر با سطوح بالای درماندگی آموخته‌شده به روش هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه هفتگی یک‌ساعته تحت آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد اضطراب اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی جمع‌آوری شد و با بهره‌گیری از تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای اضطراب اجتماعی ( $F=9.04, p=0.005$ ) و اهمال کاری تحصیلی ( $F=7.47, p=0.009$ ) وجود دارد. همچنین اندازه اثر برای اضطراب اجتماعی ( $\eta^2=0.19$ ) و اهمال کاری تحصیلی ( $\eta^2=0.16$ ) در سطح متوسط گزارش شد که نشان‌دهنده تأثیر معنادار مداخله رفتاردرمانی دیالکتیکی بر کاهش این متغیرها است. بر اساس یافته‌های پژوهش، رفتاردرمانی دیالکتیکی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته‌شده مورد استفاده قرار گیرد و به بهبود عملکرد روان‌شناختی و تحصیلی آنان کمک نماید.

**کلیدواژه‌گان:** رفتاردرمانی دیالکتیکی، اضطراب اجتماعی، اهمال کاری تحصیلی، درماندگی

آموخته‌شده، دانش‌آموزان

HEALTH PSYCHOLOGY AND  
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



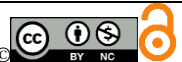
محمدرضا زارع<sup>۱\*</sup>، احمد روان<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران
۲. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد لارستان، دانشگاه آزاد اسلامی، لار، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول:

Mohammadrezazarepsy@gmail.com

**شیوه استناددهی:** زارع، محمدرضا، و روان، احمد. (۱۴۰۵). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر اضطراب اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته‌شده. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*, ۴(۴), ۱-۱۲.



## The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Social Anxiety and Academic Procrastination in Students with Learned Helplessness

Submit Date:  
2026-01-18

Revise Date:  
2026-04-18

Accept Date:  
2026-04-21

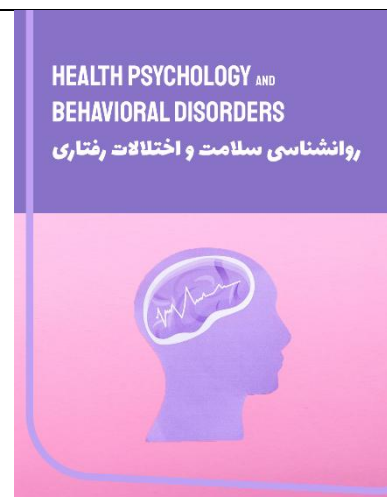
Initial Publish Date:  
2026-05-12

Final Publish Date:  
2026-09-23

### Abstract

The aim of this study was to examine the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in reducing social anxiety and academic procrastination among students with learned helplessness. This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group. The statistical population consisted of male high school students in Marvdasht during the 2024–2025 academic year, from which 30 students with high levels of learned helplessness were selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 participants each). The experimental group received ten weekly one-hour sessions of Dialectical Behavior Therapy skills training, while the control group received no intervention. Data were collected using standardized measures of social anxiety and academic procrastination and analyzed using analysis of covariance. The results of multivariate analysis of covariance indicated a significant difference between the experimental and control groups after controlling for pretest scores in social anxiety ( $F=9.04$ ,  $p=0.005$ ) and academic procrastination ( $F=7.47$ ,  $p=0.009$ ). The effect sizes were moderate for both social anxiety ( $\eta^2=0.19$ ) and academic procrastination ( $\eta^2=0.16$ ), demonstrating a statistically significant impact of the intervention. The findings suggest that Dialectical Behavior Therapy is an effective intervention for reducing social anxiety and academic procrastination in students with learned helplessness and can contribute to improving their psychological and academic functioning.

**Keywords:** *Dialectical Behavior Therapy, Social Anxiety, Academic Procrastination, Learned Helplessness, Students*



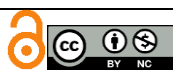
Mohammadreza Zare<sup>1\*</sup>, Ahmad Ravan<sup>2</sup>

1. Master of Clinical Psychology, Psychology Department, Marv.C., Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

2. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Lar.C., Islamic Azad University, Laristan, Iran

\*Corresponding Author's Email: Mohammadrezazarepsy@gmail.com

**How to cite:** Zare, M., & Ravan, A. (2026). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Social Anxiety and Academic Procrastination in Students with Learned Helplessness. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(4), 1-12.



در دهه‌های اخیر، توجه به سلامت روان دانش‌آموزان به عنوان یکی از ارکان اساسی نظام‌های آموزشی در سراسر جهان به‌طور چشمگیری افزایش یافته است، به‌گونه‌ای که اختلالات هیجانی و رفتاری نه تنها به عنوان مسائل فردی بلکه به عنوان چالش‌هایی ساختاری در فرآیند یادگیری و عملکرد تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در این میان، اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی از جمله مهم‌ترین متغیرهایی هستند که به‌طور مستقیم بر کیفیت تجربه آموزشی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند. اضطراب اجتماعی به عنوان نوعی ترس پایدار از ارزیابی منفی در موقعیت‌های اجتماعی شناخته می‌شود که می‌تواند منجر به اجتناب از تعاملات اجتماعی، کاهش مشارکت در کلاس و افت عملکرد تحصیلی گردد (Villalongo Andino et al., 2024). از سوی دیگر، اهمال‌کاری تحصیلی به عنوان یک الگوی رفتاری ناکارآمد، با تأخیر در انجام تکالیف و وظایف آموزشی مشخص می‌شود که پیامدهای آن شامل کاهش پیشرفت تحصیلی، افزایش استرس و کاهش رضایت از زندگی است (Fatmala, 2025; Khan et al., 2025). این دو متغیر در بسیاری از موارد به‌صورت همزمان در دانش‌آموزان مشاهده می‌شوند و تعامل پیچیده‌ای با یکدیگر دارند، به‌گونه‌ای که اضطراب اجتماعی می‌تواند به عنوان عاملی زمینه‌ساز برای بروز اهمال‌کاری عمل کند و بالعکس (Demir & Kuşcu Karatepe, 2025; Sadiq et al., 2025).

در کنار این متغیرها، مفهوم درماندگی آموخته‌شده نیز به عنوان یکی از سازه‌های مهم روان‌شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری مشکلات هیجانی و تحصیلی ایفا می‌کند. درماندگی آموخته‌شده به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرد در نتیجه تجربه‌های مکرر شکست یا عدم کنترل بر موقعیت‌ها، به این باور می‌رسد که تلاش‌های او بی‌نتیجه است و در نتیجه از تلاش دست می‌کشد. این حالت می‌تواند به کاهش انگیزش، افزایش اضطراب و بروز رفتارهای اجتنابی از جمله اهمال‌کاری منجر شود (Meiri & Alfarraj, 2025). دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته‌شده معمولاً با سطح پایین خودکارآمدی، کنترل شخصی ضعیف و هیجانات منفی بالا مواجه هستند که این امر آن‌ها را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اضطراب اجتماعی و رفتارهای ناکارآمد تحصیلی قرار می‌دهد (Asghari Sharabiani et al., 2023; Kivan et al., 2022). بنابراین، مداخلات روان‌شناختی که بتوانند این چرخه معیوب را متوقف کنند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. در این میان، رفتاردرمانی دیالکتیکی به عنوان یکی از رویکردهای نوین و مبتنی بر شواهد در درمان اختلالات هیجانی و رفتاری، توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. این رویکرد که در ابتدا برای درمان اختلال شخصیت مرزی توسعه یافت، بر ترکیب پذیرش و تغییر تأکید دارد و از طریق آموزش مهارت‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجانی، تحمل پریشانی و مهارت‌های بین‌فردی، به بهبود عملکرد روان‌شناختی افراد کمک می‌کند (Barani & Fooladchang, 2022; Montaser et al., 2023). شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند به‌طور مؤثری در کاهش اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در گروه‌های مختلف جمعیتی از جمله نوجوانان مؤثر باشد (Ahmadian et al., 2024; Amighi et al., 2025). همچنین، رفتاردرمانی دیالکتیکی با تقویت مهارت‌های تنظیم هیجانی و افزایش آگاهی فرد از حالات درونی خود، می‌تواند به کاهش واکنش‌های هیجانی شدید و بهبود کنترل رفتاری منجر شود (Abaspour et al., 2023; Taghvaeinia et al., 2024).

در حوزه اضطراب اجتماعی، مطالعات متعددی اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی را مورد تأیید قرار داده‌اند. این رویکرد با آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی و کاهش قضاوت‌های منفی، به افراد کمک می‌کند تا با موقعیت‌های اجتماعی به‌صورت سازگارانه‌تری مواجه شوند و از اجتناب‌های رفتاری بکاهند (Bowers et al., 2024; Villalongo Andino et al., 2024). همچنین، مقایسه این رویکرد با سایر درمان‌ها نشان داده است که رفتاردرمانی دیالکتیکی می‌تواند در کاهش نشانه‌های اضطرابی عملکرد قابل قبولی داشته باشد و در برخی موارد حتی اثربخش‌تر از رویکردهای سنتی باشد (Amighi et al., 2023; Pezhman & Sohrabi Shegefti, 2024). علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های این رویکرد در قالب گروهی می‌تواند به بهبود تعاملات اجتماعی و افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان منجر شود (Baharlou et al., 2023; Jameson et al., 2024).

از سوی دیگر، تأثیر رفتاردرمانی دیالکتیکی بر متغیرهای مرتبط با عملکرد تحصیلی نیز مورد توجه قرار گرفته است. این رویکرد با افزایش خودکنترلی، بهبود تنظیم هیجانی و ارتقای تاب‌آوری تحصیلی، می‌تواند به کاهش اهمال‌کاری و بهبود عملکرد آموزشی کمک کند (Jawandi, 2023; Sadeghi, 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی را فرا می‌گیرند، در مدیریت زمان، مقابله با استرس‌های تحصیلی و انجام به‌موقع تکالیف عملکرد بهتری دارند (Asefmehr et al., 2022; Teimourkhani et al., 2022). این یافته‌ها نشان می‌دهد که این رویکرد می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در کاهش اهمال‌کاری تحصیلی مورد استفاده قرار گیرد، به‌ویژه در دانش‌آموزانی که با مشکلات هیجانی و انگیزشی مواجه هستند.

با وجود پیشرفت‌های قابل توجه در این حوزه، هنوز خلأهایی در ادبیات پژوهشی وجود دارد، به‌ویژه در زمینه بررسی همزمان تأثیر رفتاردرمانی دیالکتیکی بر اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته‌شده. بسیاری از مطالعات به بررسی جداگانه این متغیرها پرداخته‌اند و کمتر پژوهشی به تعامل بین آن‌ها در چارچوب یک مداخله جامع توجه کرده است. همچنین، شرایط فرهنگی و آموزشی خاص جوامع مختلف می‌تواند بر اثربخشی مداخلات روان‌شناختی تأثیرگذار باشد، از این‌رو انجام پژوهش‌های بومی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد (Realfan et al., 2025; Vajargahi et al., 2025). علاوه بر این، افزایش شیوع اهمال‌کاری تحصیلی در میان دانش‌آموزان و پیامدهای منفی آن بر سلامت روان و موفقیت آموزشی، ضرورت توسعه و ارزیابی مداخلات مؤثر را دوجندان کرده است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته‌شده انجام شده است.

## روش‌شناسی

این پژوهش با استفاده از یک طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد که در آن تأثیر متغیر مستقل یعنی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر متغیرهای وابسته شامل اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی مورد بررسی قرار گرفت. در این طرح، دو گروه آزمایش و کنترل وجود داشت که هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند، سپس تنها گروه آزمایش در معرض مداخله درمانی قرار گرفت و در نهایت هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون مجدداً ارزیابی شدند. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر مرودشت در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از میان این جامعه، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان که بالاترین نمرات را در پرسشنامه درماندگی آموخته‌شده کسب کرده بودند، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس این افراد به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی ۱۵ نفری شامل گروه آزمایش و گروه کنترل جایگزین شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل نداشتن اختلالات روانی بر اساس مصاحبه بالینی مطابق با ملاک‌های DSM-5، تمایل به مشارکت در پژوهش و تکمیل فرم رضایت‌نامه آگاهانه، و عدم استفاده از دارودرمانی بود. همچنین معیارهای خروج شامل دریافت همزمان مداخلات درمانی دیگر در طول پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه از جلسات درمانی در نظر گرفته شد.

پرسشنامه درماندگی آموخته‌شده کوینلس و نلسون (۱۹۸۸) به عنوان ابزار سنجش متغیر درماندگی آموخته‌شده مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه است که بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) تنظیم شده است و تنها یک نمره کلی ارائه می‌دهد. دامنه نمرات این ابزار بین ۲۰ تا ۱۰۰ بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر درماندگی آموخته‌شده است. روایی سازه و روایی همزمان این پرسشنامه توسط سازندگان آن تأیید شده و پایایی آن نیز از طریق آلفای کرونباخ ۰٫۸۶ گزارش شده است. در مطالعات داخلی نیز روایی این ابزار تأیید شده و ضرایب پایایی در پژوهش‌های مختلف در دامنه قابل قبول گزارش شده است.

مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (SAS-A) که توسط لاجرسا طراحی شده است، برای سنجش اضطراب اجتماعی مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس شامل ۱۸ گویه است که سه مؤلفه ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید، و اجتناب اجتماعی

و اندوه عمومی را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌دهی در این ابزار بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً شبیه من تا کاملاً متفاوت از من انجام می‌شود و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر اضطراب اجتماعی هستند. پایایی این مقیاس در پژوهش‌های داخلی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در سطح مطلوب گزارش شده است.

برای اندازه‌گیری اهمال‌کاری تحصیلی از پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی سواری استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۲ سؤال است که سه بعد اهمال‌کاری عمدی، اهمال‌کاری ناشی از خستگی جسمی-روانی، و اهمال‌کاری ناشی از بی‌برنامگی را مورد سنجش قرار می‌دهد. نحوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از هرگز تا همیشه است و دامنه نمرات از صفر تا ۴۸ متغیر می‌باشد. نمرات بالاتر بیانگر سطح بیشتر اهمال‌کاری تحصیلی هستند. پایایی این ابزار از طریق آلفای کرونباخ در مطالعات مختلف در سطح قابل قبول گزارش شده و روایی آن نیز از طریق همبستگی با ابزارهای مشابه تأیید شده است.

مداخله مورد استفاده در این پژوهش شامل آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی بود که در قالب ۱۰ جلسه گروهی یک‌ساعته و به صورت هفتگی برای گروه آزمایش اجرا شد. محتوای جلسات بر اساس چهار مؤلفه اصلی رفتاردرمانی دیالکتیکی شامل ذهن‌آگاهی، تحمل‌پریشانی، تنظیم هیجانی و مهارت‌های بین‌فردی مؤثر طراحی شده بود. در جلسات اولیه، شرکت‌کنندگان با مفاهیم پایه‌ای ذهن‌آگاهی آشنا شدند و مهارت‌هایی نظیر مشاهده، توصیف و مشارکت در لحظه حال را تمرین کردند، همچنین راهبردهایی برای تقویت ذهن‌خردمند و پذیرش واقعیت‌ها آموزش داده شد. در ادامه، مهارت‌های تحمل‌پریشانی با تأکید بر پذیرش، تنفس آگاهانه، توجه‌برگردانی، خودآرام‌سازی و تصویرسازی مثبت ارائه گردید تا افراد بتوانند در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند. در بخش تنظیم هیجانی، آموزش‌هایی در زمینه شناخت و طبقه‌بندی هیجانات، کاهش آسیب‌پذیری هیجانی، افزایش هیجانات مثبت و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر ارائه شد. در نهایت، مهارت‌های بین‌فردی مؤثر شامل جرأت‌مندی، نه گفتن، گوش دادن فعال، مذاکره و حل تعارض آموزش داده شد تا شرکت‌کنندگان بتوانند روابط اجتماعی خود را بهبود بخشند. در پایان جلسات، جمع‌بندی مطالب انجام شد و شرکت‌کنندگان برای اجرای مهارت‌ها در زندگی روزمره تشویق شدند، سپس پس‌آزمون اجرا گردید.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای پژوهش محاسبه شد. به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید و برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین بهره گرفته شد. در سطح آمار استنباطی، به منظور مقایسه گروه‌ها و کنترل اثر پیش‌آزمون، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. تمامی تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام گرفت.

## یافته‌ها

در ابتدا، شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	نوبت آزمون	میانگین	انحراف معیار
اضطراب اجتماعی	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۷۰	۲۱۹
		پس‌آزمون	۵۶۸۵	۱۴۷۷
	کنترل	پیش‌آزمون	۷۰۰	۷۰۴
		پس‌آزمون	۶۷۷	۶۴۹
اهمال‌کاری تحصیلی	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۸۵	۸۴۴
		پس‌آزمون	۳۱۴	۸۷۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۱۰۵	۱۰۰۴
		پس‌آزمون	۳۹۷۵	۱۰۵۲

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمرات اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون کاهش قابل توجهی نشان داده است، در حالی که در گروه کنترل تغییر اندکی مشاهده می‌شود. همچنین در متغیر اهمال‌کاری تحصیلی، میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته است، اما در گروه کنترل کاهش بسیار محدودی دیده می‌شود. این الگو نشان می‌دهد که مداخله رفتاردرمانی دیالکتیکی می‌تواند در کاهش اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی مؤثر بوده باشد، هرچند برای نتیجه‌گیری قطعی نیاز به تحلیل‌های استنباطی وجود دارد.

پیش از اجرای تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع نمرات متغیرهای اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی در هر دو گروه و در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نرمالیت برخوردار است ( $p > 0/05$ ). همچنین آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد که واریانس نمرات بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری ندارد و فرض برابری واریانس‌ها برقرار است ( $p > 0/05$ ). علاوه بر این، بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون در تحلیل کوواریانس حاکی از آن بود که تعامل بین متغیر مستقل و پیش‌آزمون معنادار نیست، بنابراین این پیش‌فرض نیز رعایت شده است. در مجموع، با توجه به تأیید مفروضه‌های نرمال بودن داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون، استفاده از تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه‌های پژوهش بلامانع تشخیص داده شد.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره (مانکوا) بر اهمال‌کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری	مجزور اتا	توان
اهمال‌کاری تحصیلی	۶۹۷.۲۲	۱	۶۹۷.۲۲	۷.۴۷	۰.۰۰۹	۰.۱۶	۰.۷۵
اضطراب اجتماعی	۱۱۷۷.۲۲	۱	۱۱۷۷.۲۲	۹.۰۴	۰.۰۰۵	۰.۱۹	۰.۸۳

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که اثر مداخله رفتاردرمانی دیالکتیکی بر هر دو متغیر اهمال‌کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی معنادار است. به‌طور مشخص، مقدار آماره  $F$  برای اهمال‌کاری تحصیلی برابر با ۷،۴۷ و سطح معناداری آن ۰،۰۰۹ گزارش شده که نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل پس از کنترل اثر پیش‌آزمون است. همچنین در متغیر اضطراب اجتماعی، مقدار  $F$  برابر با ۹،۰۴ و سطح معناداری ۰،۰۰۵ به دست آمده که بیانگر تأثیر معنادار مداخله بر کاهش اضطراب اجتماعی می‌باشد. مقادیر مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که اندازه اثر مداخله برای اهمال‌کاری تحصیلی ۰،۱۶ و برای اضطراب اجتماعی ۰،۱۹ است که بیانگر اندازه اثر متوسط می‌باشد. علاوه بر این، توان آماری آزمون‌ها برای هر دو متغیر در سطح قابل قبول قرار دارد، که نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه و دقت نتایج به‌دست‌آمده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مداخله رفتاردرمانی دیالکتیکی تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته‌شده داشته است. یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین نمرات اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی در گروه آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون کاهش قابل توجهی یافته، در حالی که در گروه کنترل تغییرات ناچیزی مشاهده شده است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که تفاوت بین دو گروه در پس‌آزمون، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، از نظر آماری معنادار بوده است و اندازه اثر نیز در سطح متوسط گزارش شد. این نتایج بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی توانسته است به‌طور مؤثری بر بهبود شاخص‌های هیجانی و رفتاری دانش‌آموزان مورد مطالعه اثر بگذارد.

در تبیین کاهش اضطراب اجتماعی می‌توان به ماهیت مهارت‌محور رفتاردرمانی دیالکتیکی اشاره کرد که با تأکید بر ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجانی و کاهش قضاوت‌های منفی، به افراد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های اجتماعی با انعطاف‌پذیری بیشتری عمل کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند رفتاردرمانی دیالکتیکی در کاهش نشانه‌های اضطراب، به‌ویژه اضطراب اجتماعی، مؤثر است، همسو می‌باشد.

(Bowers et al., 2024; Villalongo Andino et al., 2024). همچنین پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که این رویکرد با افزایش آگاهی از هیجانات و کاهش واکنش‌های هیجانی شدید، می‌تواند سطح اضطراب را در گروه‌های مختلف کاهش دهد (Amighi et al., 2025; Taghvaeinia et al., 2024). در این راستا، آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا توجه خود را از افکار منفی و نگرانی‌های مربوط به ارزیابی دیگران منحرف کرده و تمرکز خود را بر لحظه حال معطوف سازند، که این امر نقش مهمی در کاهش اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند.

از سوی دیگر، کاهش اهمال‌کاری تحصیلی در گروه آزمایش را می‌توان در چارچوب بهبود خودکنترلی و تنظیم هیجانی تبیین کرد. رفتاردرمانی دیالکتیکی با آموزش مهارت‌هایی نظیر تحمل پریشانی و حل مسئله، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با تکالیف تحصیلی، به‌جای اجتناب، رفتارهای سازگارانه‌تری اتخاذ کنند. این یافته با پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند این رویکرد می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای اجتنابی منجر شود، همخوانی دارد (Jawandi, 2023; Sadeghi, 2024). همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که افزایش خودتنظیمی و انگیزش تحصیلی از طریق مداخلات روان‌شناختی می‌تواند به کاهش اهمال‌کاری منجر شود (Demir & Kuşcu Karatepe, 2025; Fatmala, 2025). از این منظر، می‌توان گفت که رفتاردرمانی دیالکتیکی با تقویت مهارت‌های شناختی-هیجانی، زمینه لازم برای کاهش تعلل در انجام تکالیف را فراهم می‌سازد.

نقش درماندگی آموخته‌شده در این میان نیز حائز اهمیت است، چرا که این سازه با کاهش احساس کنترل و افزایش باورهای منفی درباره توانایی‌های فردی، زمینه‌ساز بروز اضطراب و اهمال‌کاری می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مداخله رفتاردرمانی دیالکتیکی توانسته است این چرخه معیوب را تا حدی مختل کند و از طریق افزایش مهارت‌های مقابله‌ای، احساس کارآمدی و کنترل فردی را در دانش‌آموزان تقویت نماید. این نتیجه با مطالعاتی که به نقش درماندگی آموخته‌شده در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی و مشکلات هیجانی اشاره کرده‌اند، همسو است (Meiri & Alfarraj, 2025). همچنین پژوهش‌هایی که بر اثربخشی این رویکرد در بهبود تنظیم هیجانی و کاهش تحریک‌پذیری تأکید دارند، از یافته‌های حاضر حمایت می‌کنند (Ahmadian et al., 2024; Asghari Sharabiani et al., 2023).

یافته‌های این پژوهش همچنین با مطالعات مقایسه‌ای که اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی را در مقایسه با سایر رویکردهای درمانی بررسی کرده‌اند، همخوانی دارد. به‌عنوان مثال، نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این رویکرد در کاهش اضطراب و بهبود تنظیم هیجانی عملکردی مشابه یا حتی بهتر از درمان شناختی-رفتاری دارد (Amighi et al., 2023; Pezhman & Sohrabi Shegefti, 2024). علاوه بر این، پژوهش‌هایی که به بررسی تأثیر این مداخله بر کیفیت زندگی و سلامت روان پرداخته‌اند، نیز نتایج مثبتی را گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده جامعیت و کارآمدی این رویکرد است (Asefmehr et al., 2022; Montaser et al., 2023). در مجموع، می‌توان گفت که رفتاردرمانی دیالکتیکی به دلیل ماهیت چندبعدی خود، قادر است به‌طور همزمان بر ابعاد مختلف عملکرد روان‌شناختی تأثیر بگذارد.

در سطح گسترده‌تر، یافته‌های این پژوهش با دیدگاه‌های نظری که بر نقش مهارت‌های خودتنظیمی، کنترل هیجانی و تاب‌آوری در موفقیت تحصیلی تأکید دارند، همسو است. مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که از سطح بالاتری از این مهارت‌ها برخوردارند، کمتر دچار اهمال‌کاری شده و عملکرد تحصیلی بهتری دارند (Kivan et al., 2022; Teimourkhani et al., 2022). همچنین، نقش عوامل اجتماعی و حمایت‌های محیطی در کاهش اضطراب و بهبود عملکرد تحصیلی مورد تأکید قرار گرفته است (Sadiq et al., 2025). از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که مداخلاتی مانند رفتاردرمانی دیالکتیکی که بر تقویت این مهارت‌ها تمرکز دارند، می‌توانند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا کنند.

با وجود نتایج مثبت، این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز همراه بود که باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد. نخست، حجم نمونه نسبتاً محدود و انتخاب آن از یک شهر خاص ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد. دوم، استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند با سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد. سوم، عدم وجود پیگیری بلندمدت باعث می‌شود که پایداری اثرات مداخله در طول زمان مشخص نباشد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر، به بررسی اثربخشی این مداخله در گروه‌های مختلف دانش‌آموزی بپردازند. همچنین، انجام مطالعات طولی برای بررسی ماندگاری اثرات رفتاردرمانی دیالکتیکی و مقایسه آن با سایر رویکردهای درمانی می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی در این حوزه کمک کند. علاوه بر این، بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی در اثربخشی این مداخله، می‌تواند مسیرهای جدیدی برای پژوهش فراهم سازد. در حوزه کاربردی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که می‌توان از آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی به عنوان یک مداخله مؤثر در مدارس برای کاهش اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی استفاده کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر این رویکرد در نظام آموزشی گنجانده شده و مشاوران مدرسه برای اجرای آن آموزش ببینند. همچنین، طراحی کارگاه‌های آموزشی برای والدین و معلمان به منظور افزایش آگاهی آن‌ها از این مهارت‌ها می‌تواند به تقویت اثرات مثبت این مداخله کمک کند.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### موازین اخلاقی

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

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

### شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

### حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

The growing prevalence of psychological difficulties among adolescents has become a central concern for educational and mental health systems worldwide. Among these challenges, social anxiety and academic procrastination are particularly salient, as they directly interfere with students' academic engagement, interpersonal functioning, and overall well-being. Social anxiety, characterized by a persistent fear of negative evaluation and avoidance of social situations, has been shown to significantly impair classroom participation and academic performance (Villalongo Andino et al., 2024). Concurrently, academic procrastination, defined as the voluntary delay of intended academic tasks despite expecting negative consequences, has been associated with decreased academic achievement, increased stress, and reduced life satisfaction (Fatmala, 2025; Khan et al., 2025). Empirical evidence suggests that these two constructs are often interrelated, with social anxiety contributing to avoidance-based behaviors such as procrastination, thereby creating a maladaptive cycle that reinforces both conditions (Demir & Kuşcu Karatepe, 2025; Sadiq et al., 2025).

In addition to these variables, learned helplessness has emerged as a critical psychological construct influencing both emotional and academic outcomes. Learned helplessness refers to a state in which individuals, after repeated exposure to uncontrollable negative events, develop a generalized expectation of lack of control, leading to passivity, reduced motivation, and increased vulnerability to anxiety and maladaptive behaviors (Meiri & Alfarraj, 2025). Students experiencing learned helplessness often exhibit diminished self-efficacy and emotional dysregulation, making them more susceptible to both social anxiety and academic procrastination (Asghari Sharabiani et al., 2023; Kivan et al., 2022). These findings underscore the necessity of interventions that simultaneously target emotional regulation and behavioral patterns in this population.

Dialectical Behavior Therapy (DBT), originally developed for individuals with severe emotional dysregulation, has gained increasing attention as an effective intervention for a wide range of psychological difficulties. DBT integrates acceptance-based and change-oriented strategies and focuses on enhancing skills such as mindfulness, distress tolerance, emotional regulation, and interpersonal effectiveness (Barani & Fooladchang, 2022; Montaser et al., 2023). A growing body of research supports the efficacy of DBT in reducing anxiety symptoms, improving emotional control, and enhancing adaptive functioning across diverse populations (Ahmadian et al., 2024; Amighi et al., 2025). Furthermore, DBT-based interventions have been shown to be effective in addressing social anxiety by promoting nonjudgmental awareness and reducing avoidance behaviors (Bowers et al., 2024; Villalongo Andino et al., 2024).

Beyond emotional outcomes, DBT has also demonstrated effectiveness in improving academic-related variables. By strengthening self-regulation, increasing distress tolerance, and fostering adaptive coping strategies, DBT can reduce procrastination behaviors and enhance academic resilience (Jawandi, 2023; Sadeghi, 2024). Comparative studies have further indicated that DBT may be as effective as, or even superior to, other therapeutic approaches in addressing anxiety and maladaptive behaviors (Amighi et al., 2023; Pezhman & Sohrabi Shegefti, 2024). Despite these promising findings, there remains a gap in the literature regarding the simultaneous examination of DBT's effects on both social anxiety and academic procrastination among students with learned helplessness, particularly within specific cultural and educational contexts (Realfan et al., 2025; Vajargahi et al., 2025). Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on social anxiety and academic procrastination in students with learned helplessness.

The present study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group structure. The statistical population consisted of male high school students in the second level of secondary education in Marvdasht during the 2024–2025 academic year. From this population, 30 students identified as having high levels of learned helplessness were selected through purposive sampling. These participants were randomly assigned to an experimental group and a control group, each consisting of 15 students. Inclusion criteria included the absence of major psychological disorders based on clinical interview, willingness to participate, and no concurrent pharmacological treatment. Exclusion criteria included receiving parallel psychological interventions and excessive absence from intervention sessions. Data were collected using standardized instruments measuring learned helplessness, social anxiety, and academic procrastination. The intervention consisted of ten weekly sessions of Dialectical Behavior Therapy skills training, each lasting approximately one hour. The sessions covered core DBT components, including mindfulness, distress tolerance, emotional regulation, and interpersonal effectiveness. Statistical analysis was conducted using SPSS version 27, employing both descriptive statistics and inferential techniques, including analysis of covariance, after verifying assumptions such as normality and homogeneity of variances.

The findings revealed that the experimental group exhibited a significant reduction in both social anxiety and academic procrastination from pretest to posttest, whereas the control group showed minimal changes. Descriptive statistics indicated a noticeable decline in mean scores for both variables in the experimental group following the intervention. Multivariate analysis of covariance demonstrated that the differences between the experimental and control groups in the posttest phase were statistically significant after controlling for pretest scores. The effect sizes for both social anxiety and academic procrastination were found to be moderate, indicating a meaningful impact of the intervention. Additionally, the statistical power of the tests was within an acceptable range, suggesting adequate sample sensitivity and reliability of the findings.

The results of this study indicate that Dialectical Behavior Therapy is an effective intervention for reducing social anxiety and academic procrastination among students with learned helplessness. The observed reduction in social anxiety can be attributed to the acquisition of mindfulness and emotional regulation skills, which enable individuals to manage negative thoughts and reduce fear of social evaluation. Similarly, the decrease in academic procrastination may be explained by improvements in self-control, distress tolerance, and problem-solving abilities, allowing students to engage more effectively with academic tasks. These findings highlight the potential of DBT as a comprehensive intervention that addresses both emotional and behavioral dimensions of student functioning.

In conclusion, the present study provides empirical support for the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in improving psychological and academic outcomes among adolescents with learned helplessness. By targeting underlying mechanisms such as emotional dysregulation and avoidance behaviors, DBT offers a promising approach for enhancing student well-being and academic success. The integration of DBT-based interventions within educational settings may serve as a valuable strategy for addressing the complex interplay of emotional and academic challenges faced by students.

## References

- Abaspour, A., Badri Gargari, R., & Alivandi Vafa, M. (2023). The Effectiveness of Emotion Regulation Training Based on the Dialectical Behavior Therapy Model on Anxiety, Depression, and Anger in the Spouses of Veterans. *Quarterly Journal of New Psychological Research*, 17(65), 195-203. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2022.12708>

- Ahmadian, A., Momeni, K., & Karami, J. (2024). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Reducing Irritability and Aggression in Adolescents with Disruptive Mood Dysregulation Disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*, -. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.58914.5898>
- Amighi, H., Ebrahimi-Moghaddam, H., & Kashani-Vahid, L. (2023). Comparing the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on anxiety and aggression in individuals with obsessive-compulsive disorder. <https://civilica.com/doc/1918557>
- Amighi, H., Ebrahimi Moghadam, H., & Kashani Vahid, L. (2025). Effectiveness of dialectical behavior therapy (DBT) on aggression, anxiety, and attention in girls with obsessive-compulsive disorder: A quasi-experimental study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(11), 973-989. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.11.973>
- Asefmehr, S., Bahranian, A., & shahabizadeh, F. (2022). The effect of the cognitive behavioral group therapy based on mindful walking with the dialectical behavior therapy on psychological symptoms, quality of life and blood pressure in people with hypertension. *IJCN*, 11(1), 130-138. <http://journal.icns.org.ir/article-1-772-en.html>
- Asghari Sharabiani, A., Atadokht, A., Hajloo, N., & Mikaeili, N. (2023). An Efficacy of Group Dialectical Behavior Therapy for Emotion Regulation and Irritability in Students with Disruptive Mood Dysregulation Disorder. *umsha-psj*, 21(1), 32-39. <https://doi.org/10.61186/psj.21.1.32>
- Baharlou, F., Mahdian, H., & Bakhshipour, A. (2023). Comparison the effectiveness of dialectical behavior therapy and transactional behavior analysis on the cognitive emotion regulation of students with social anxiety. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 6(4), 139-151. <https://doi.org/10.61186/ijes.6.4.139>
- Barani, H., & Fooladchang, M. (2022). The Efficacy of Teaching Dialectical Behavior Therapy Skills on Anxiety and Depression Symptoms in Students. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(1), 287-304. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.311088.643658>
- Bowers, D., Colón, M., Morgan, C., & Wood, T. (2024). Impact of Dialectical Behavioral Therapy on Anxiety Levels Among African American Adolescents. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 62(8), 7-10. <https://doi.org/10.3928/02793695-20240111-01>
- Demir, S., & Kuşcu Karatepe, H. (2025). The Effect of Academic Procrastination on Life Satisfaction Among Nursing and Midwifery Students: The Serial Mediation Role of Academic Self-Efficacy and Self-Control. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1434-1434. <https://doi.org/10.3390/bs15111434>
- Fatmala, E. D. (2025). Learning Motivation and Self-Regulation Linked to Academic Procrastination. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 20(2). <https://doi.org/10.21070/ijemd.v20i2.885>
- Jameson, K., Salsman, N., & Eshleman Latimer, S. R. (2024). A Randomized Controlled Pilot Trial of a Brief Dialectical Behavior Therapy Skills Training-Informed Intervention for Test Anxiety. *Journal of College Student Mental Health*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/28367138.2024.2333369>
- Jawandi, A. (2023). Implementation of Religiously Content Dialectical Behavior Therapy (DBT) in Developing Academic Resilience. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 21, 67-74. [https://www.researchgate.net/profile/David-Wang-38/publication/308647292\\_Dialectical\\_Behavioral\\_Therapy\\_DBT\\_Empirical\\_Evidence\\_and\\_Clinical\\_Applications\\_from\\_a\\_Christian\\_Perspective/links/57ea0b3008ae113df5209008/Dialectical-Behavioral-Therapy-DBT-Empirical-Evidence-and-Clinical-Applications-from-a-Christian-Perspective.pdf](https://www.researchgate.net/profile/David-Wang-38/publication/308647292_Dialectical_Behavioral_Therapy_DBT_Empirical_Evidence_and_Clinical_Applications_from_a_Christian_Perspective/links/57ea0b3008ae113df5209008/Dialectical-Behavioral-Therapy-DBT-Empirical-Evidence-and-Clinical-Applications-from-a-Christian-Perspective.pdf)
- Khan, N. H., Asim, N., Kamal, R., Hakeem Sayar Ahmad, S., Naushad, K., & Wazir, I. M. (2025). The Procrastination Epidemic: Exploring Academic Procrastination Among Medical Students. *KJMS*, 18(1), 96-102. <https://doi.org/10.70520/kjms.v18i1.670>
- Kivan, K., Haroon Rashidi, H., & Kazemianmoghadam, K. (2022). The effectiveness of dialectical behavior therapy for academic buoyancy and psychological capital. *Educational Psychology*, 18(64), 109-127. [https://jep.atu.ac.ir/article\\_15274.html](https://jep.atu.ac.ir/article_15274.html)
- Meiri, E. W. A. F., & Alfarraj, H. A. A. (2025). The Role of Learned Helplessness in Predicting Academic Procrastination Among University Students. *Arts Educa*, 42.
- Montaser, A., Malky, M. E., & Atia, M. M. (2023). The Effect of a Dialectical Behavioral Therapy on Anxiety Level and Emotional Regulation Among Drug Addict Patients. *Menoufia Nursing Journal*, 8(2), 423-441. <https://doi.org/10.21608/menj.2023.323707>
- Pezhman, S., & Sohrabi Shegefti, N. (2024). A Comparative Study of the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy and Schema Therapy on Separation Anxiety in Female Adolescents. *Taaali in Counseling and Psychotherapy*, 51(13), 35-44. <https://ensani.ir/fa/article/619246/>
- Realfan, R., Masyitoh, D., & Romika, I. (2025). Reducing Academic Procrastination Through Problem Solving-Based Group Guidance In Secondary Education. *EDUCATIONE*, 3(2), 287-294. <https://doi.org/10.59397/edu.v3i2.101>
- Sadeghi, E. (2024). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Academic Emotion Components and Self-Control of Students with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Research in School and Virtual Learning*, 11(3), 85-85. [https://etl.journals.pnu.ac.ir/?\\_action=article&kw=54140&\\_kw=Academic+emotion&lang=en](https://etl.journals.pnu.ac.ir/?_action=article&kw=54140&_kw=Academic+emotion&lang=en)

- Sadiq, M. W., Zahra, M., Nadeem, H., Mustafa, S., Anwar, P., & Sajjad, M. (2025). Social Media Addiction and Academic Procrastination: Social Support as a Moderator and Indecisiveness as a Mediator. *J. Asian Dev. Studies*, 14(1), 705-712. <https://doi.org/10.62345/jads.2025.14.1.54>
- Taghvaeinia, A., Karami, M., & Azizi, A. (2024). Comparison of the effect of dialectical behavior therapy, acceptance and commitment therapy mindfulness-based Stress reduction on irritable bowel syndrome symptoms, quality of life, anxiety and depression: A pilot randomized controlled trial. *The Psychiatric Quarterly*, 95(1), 53-68. <https://doi.org/10.1007/s11126-023-10058-3>
- Teimourkhani, H., Ghamari, M., AmiriMajd, M., & Jafari, A. (2022). Comparison of the effectiveness of Adlerian group counseling and dialectical behavior therapy on the academic buoyancy of unsuccessful male students in Universities Entrance Exam. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(3), 160-169. <https://www.magiran.com/paper/2570599>
- Vajargahi, B., Andisheh, A., Akbari, A., & Hamzeh Poor Haghighi, H. (2025). The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on academic procrastination and self-regulation in female students with internet addiction. *Journal of Developmental Psychology*, 13(9), 101-110. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://frooyesh.ir/article-1-5267-fa.html&ved=2ahUKEwje14C87paOAxXfTaQEHT8IOWIQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw3nUTLT1pqhWNa-NxBO8D0w>
- Villalongo Andino, M., Garcia, K. M., & Richey, J. A. (2024). Can dialectical behavior therapy skills group treat social anxiety disorder? A brief integrative review. *Frontiers in psychology*, 14, 1331200. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1331200>