

اثربخشی آموزش امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته، و اضطراب رقابت در دانش‌آموزان با رفتارهای پرخطر

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۲۶

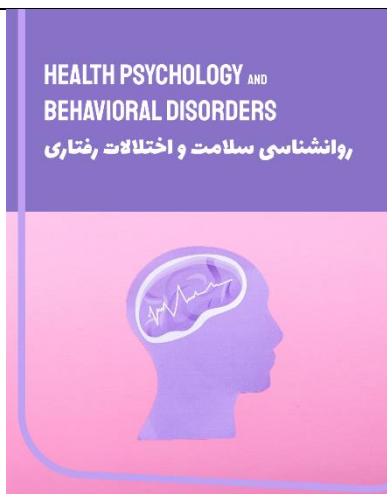
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت در دانش‌آموزان با رفتارهای پرخطر آغاز شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول درگیر در رفتارهای پرخطر بودند که از بین آنان ۴۰ دانش‌آموز به شیوه‌ی هدفمند و با توجه به ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و به شکل تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه گمارش شدند. کلیه آزمودنی در سه مرحله پژوهش توسط ابزارهای پژوهش ارزیابی شدند. این ابزارها عبارت بودند از مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته (آندرز، ۱۹۹۳) و اضطراب رقابت (یوسفی، ۱۴۰۲). در حالیکه گروه گواه در لیست انتظار بود گروه آزمایش هشت جلسه نود دقیقه‌ای آموزشی امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد را دریافت کرد. داده‌ها به کمک آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر تحلیل شدند. نتایج نشان داد که هر دو روش بر بهبود متغیرهای وابسته موثر بوده‌اند با توجه به این نتایج می‌توان گفت به کمک این روش می‌توان مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت را در دانش‌آموزان با رفتارهای پرخطر را بهبود بخشید.

کلیدواژه‌گان: پذیرش و تعهد، امید به زندگی، میل به رفتار پرخطر، مکانیسم‌های دفاعی، اضطراب رقابت



مehتاب اسماعیلی پور^۱، زهرا یوسفی^۲، هادی فرهادی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

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

۳. دانشیار، مرکز تحقیقات علوم رفتاری و روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Dr_yousefi@iau.ac.ir

شیوه استناددهی: اسماعیلی پور، مهتاب، یوسفی، زهرا، و فرهادی، هادی. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت در دانش‌آموزان با رفتارهای پرخطر. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲(۴)، ۱۵-۱.

Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Hope Training on Mature Defense Mechanisms and Competition Anxiety in Students with Risky Behaviors

Submit Date: 18.11.2024

Revise Date: 14.02.2025

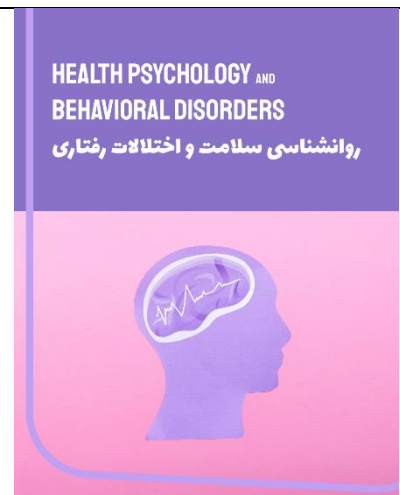
Accept Date: 18.02.2025

Publish Date: 28.02.2025

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of acceptance and commitment-based hope training on mature defense mechanisms and competition anxiety in students with risky behaviors. The research method was quasi-experimental with a pretest–posttest and follow-up design, including an experimental group and a control group. The statistical population consisted of all lower secondary school students engaged in risky behaviors, from which 40 students were selected purposefully according to inclusion and exclusion criteria and were randomly assigned to the experimental and control groups. All participants were assessed in three phases of the study using the research instruments. These instruments included the Mature Defense Mechanisms Scale (Andrews, 1993) and the Competition Anxiety Scale (Yousefi, 2023). While the control group was placed on a waiting list, the experimental group received eight 90-minute sessions of acceptance and commitment-based hope training. Data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and repeated measures analysis of variance. The results indicated that both methods were effective in improving the dependent variables. Based on these findings, it can be concluded that this method can be applied to improve mature defense mechanisms and reduce competition anxiety in students with risky behaviors.

Keywords: *acceptance and commitment, hope, tendency toward risky behaviors, defense mechanisms, competition anxiety*



Mahtab Esmaeliepour¹, Zahra Yousefi^{2*}, Hadi Farhadi³

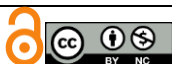
1. PhD Student in Counseling, Department of Counseling, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

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

3. Associate Professor, Research Center for Behavioral and Psychological Sciences, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email: Dr_yousefi@iau.ac.ir

How to cite: Esmaeliepour, M., Yousefi, Z., Farhadi, H. (2024). Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Hope Training on Mature Defense Mechanisms and Competition Anxiety in Students with Risky Behaviors. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(4), 1-15.



دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین مراحل رشد انسان است که در آن تغییرات جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی گسترده‌ای رخ می‌دهد و شخصیت فرد به تدریج شکل نهایی خود را پیدا می‌کند. این دوره به عنوان آستانه ورود به بزرگسالی و نقطه اوج تحولات روان‌شناختی، اغلب با بحران‌های هویتی و افزایش تمایل به استقلال همراه است و همین ویژگی‌ها باعث می‌شود نوجوانان در معرض انواع آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار گیرند (Miller & Campo, 2021). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که مشکلات رفتاری در این دوره به‌ویژه در میان نوجوانانی که به رفتارهای پرخطر گرایش دارند، بسیار چشمگیر است و می‌تواند پیامدهای بلندمدتی بر سلامت روانی و اجتماعی آنان داشته باشد (Wang & Ji, 2025). در چنین شرایطی، توجه به راهبردهای مداخله‌ای مؤثر برای ارتقای سازه‌های مثبت روان‌شناختی همچون امید به زندگی و مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته، اهمیت فراوانی دارد.

رفتارهای پرخطر در نوجوانان معمولاً شامل مصرف مواد، خشونت، رفتارهای پرخطر، بی‌احتیاطی در رانندگی، فرار از مدرسه، روابط پرخطر و دیگر کنش‌هایی است که می‌تواند به آسیب‌های جسمی، روانی و اجتماعی منجر شود (Esmaili Pour et al., 2025). گرایش به این رفتارها علاوه بر آنکه سلامت فردی نوجوانان را تهدید می‌کند، برای خانواده و جامعه نیز بارهای اقتصادی و اجتماعی سنگینی ایجاد می‌کند (Haj Hosseini et al., 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ضعف در توانایی‌های مقابله‌ای و به‌ویژه ناکارآمدی در بهره‌گیری از مکانیسم‌های دفاعی سالم، نقش مهمی در شکل‌گیری چنین رفتارهایی دارد (Besharat et al., 2018). مکانیسم‌های دفاعی به عنوان واکنش‌های ناخودآگاه برای کاهش اضطراب و تنش، در کیفیت انطباق فرد با فشارهای روانی و اجتماعی نقشی اساسی دارند. هنگامی که این مکانیسم‌ها رشد یافته باشند، می‌توانند فرد را در مسیر رشد و شکوفایی قرار دهند، اما در صورت ناکارآمدی یا شکل‌گیری دفاع‌های ناپخته، احتمال بروز مشکلات روان‌شناختی و رفتاری افزایش می‌یابد (Ghazali et al., 2021).

از جمله سازه‌های روان‌شناختی دیگری که می‌تواند در کاهش رفتارهای پرخطر نقش مهمی ایفا کند، امید به زندگی است. امید به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع انگیزشی، نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری اهداف و برنامه‌ریزی آینده نوجوانان دارد و به آنان کمک می‌کند تا با موانع و چالش‌ها مقابله کنند و مسیر رشد خود را ادامه دهند (Çiçek, 2021). نظریه‌ها و پژوهش‌های متعددی بر این نکته تأکید دارند که امید می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهبود کیفیت زندگی در نوجوانان منجر شود (Henderson & Roberts, 2020). در واقع، نوجوانان امیدوار اهداف را دست‌یافتنی می‌دانند و برای رسیدن به آنها راهبردهای گوناگون را دنبال می‌کنند، در حالی که نوجوانان ناامید اغلب احساس ناتوانی می‌کنند و احتمال بیشتری دارد که درگیر رفتارهای پرخطر شوند (Bojanowska & Piotrowski, 2019).

از سوی دیگر، اضطراب رقابت نیز در میان نوجوانان به‌ویژه در بافت‌های آموزشی و فرهنگی پرقابته، به یک مسئله جدی بدل شده است. رقابت، هرچند می‌تواند در شرایطی باعث انگیزش و بهبود عملکرد شود، در صورتی که با اضطراب شدید همراه گردد، کارکردهای روان‌شناختی نوجوانان را مختل می‌کند و به افت تحصیلی، کاهش اعتماد به نفس و حتی گرایش به رفتارهای پرخطر منجر می‌شود (Canning et al., 2020). نوجوانان در محیط‌های رقابتی مانند مدرسه یا حتی عرصه‌های ورزشی و اجتماعی، ممکن است دچار فشار روانی و مقایسه مداوم با همسالان شوند و این امر سطح بالایی از اضطراب رقابتی را در آنها ایجاد می‌کند (Lobel et al., 2019). تحقیقات نشان داده‌اند که اضطراب رقابت می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در تنظیم هیجان، افزایش افکار منفی و تضعیف روابط اجتماعی شود (Boldrini et al., 2020).

در همین راستا، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy/ACT) به عنوان یکی از رویکردهای نسل سوم روان‌درمانی، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. این درمان با تأکید بر پذیرش هیجانات و افکار ناخوشایند به جای اجتناب از آنها، و با تمرکز بر شفاف‌سازی ارزش‌ها و تعهد به عمل در جهت آن ارزش‌ها، به افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمک می‌کند (Henderson & Roberts, 2021). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ACT می‌تواند در ارتقای تاب‌آوری، کاهش افسردگی و اضطراب و بهبود توانایی‌های مقابله‌ای در نوجوانان مؤثر باشد (Akbari Dehghi & Molaei, 2025; Kord Tamini & Gordehani, 2024). همچنین این رویکرد

توانسته است بر بهبود خودکنترلی (Bina Vajargahi et al., 2024)، کاهش مشکلات رفتاری (Moharrami et al., 2024) و کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی در نوجوانان اثرگذار باشد (Madani & Ebrahimzadeh, 2024; Sharfi et al., 2023). ترکیب آموزش امید به زندگی با رویکرد پذیرش و تعهد می‌تواند چارچوبی منسجم برای ارتقای سلامت روان نوجوانان فراهم آورد. در این راستا، بسته‌های آموزشی ویژه‌ای تدوین شده‌اند که به تقویت امید در نوجوانان می‌پردازند و از اصول ACT برای ایجاد تغییرات پایدار در نگرش و رفتار آنان استفاده می‌کنند (Esmaeili Pour et al., 2025). محققان تأکید کرده‌اند که آموزش امید می‌تواند علاوه بر کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر، مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته را تقویت کند و اضطراب رقابت را نیز کاهش دهد (Taheri, 2025). همچنین پژوهش‌های مرتبط با حوزه نوجوانی در ایران نشان می‌دهد که مداخلات آموزشی و روان‌درمانی متنوعی برای بهبود وضعیت روان‌شناختی این گروه مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال، اثربخشی روان‌درمانی پویشی فشرده (Mahboudi Kamal et al., 2022; Moazzami Goudarzi et al., 2023)، درمان فراتشخیصی (Halakooei et al., 2022; Shams et al., 2022)، سایکودرام هیجان‌مدار (Jafari et al., 2022) و آموزش‌های تحول مثبت نوجوانی (Sohaili Salek et al., 2022) همگی بر بهبود دفاع‌های روانی و کاهش اضطراب یا مشکلات رفتاری تأکید داشته‌اند. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی می‌توانند اثرات چشمگیری بر بهبود شاخص‌های سلامت روان در نوجوانان داشته باشند. از منظر اجتماعی نیز پژوهش‌ها تأکید دارند که هویت‌یابی، ارزش‌ها و باورهای نوجوانان در بافت فرهنگی و اجتماعی خاصی شکل می‌گیرد و این امر بر گرایش آنان به رفتارهای پرخطر یا سازگارانۀ تأثیر می‌گذارد (Haj Hosseini et al., 2024). مطالعات فرهنگی بیان می‌کنند که ارتقای مهارت‌های ارتباطی مانند ارتباط بدون خشونت، می‌تواند بر کاهش اضطراب اجتماعی و خشونت در نوجوانان مؤثر باشد (Sobhani Najafabadi et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلاتی که امید، پذیرش و مهارت‌های مقابله‌ای سالم را پرورش دهند، می‌توانند نقش پیشگیرانه مهمی ایفا کنند. به طور کلی، مرور پژوهش‌های پیشین آشکار می‌سازد که اگرچه مداخلات متعددی برای کاهش مشکلات رفتاری و هیجانی نوجوانان بررسی شده است، اما پژوهش‌های اندکی به طور خاص به ترکیب امید به زندگی با پذیرش و تعهد و اثر آن بر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت پرداخته‌اند. این خلأ پژوهشی، ضرورت اجرای مطالعات جدید را برجسته می‌سازد (Molaei & Akbari Dehghi, 2024). با توجه به اهمیت دوره نوجوانی در شکل‌گیری شخصیت و هویت، و نقش اساسی امید به زندگی و مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و کاهش اضطراب رقابت، پژوهش حاضر درصدد است به این پرسش پاسخ دهد که آیا آموزش امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند موجب ارتقای مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و کاهش اضطراب رقابت در دانش‌آموزان درگیر رفتارهای پرخطر شود یا خیر.

روش‌شناسی

در این پژوهش هدف بررسی اثربخشی بسته‌ی آموزشی امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت در بین نوجوانان دارای رفتار پرخطر بود برای این کار از روش تحقیق آزمایشی (طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل برابر) همراه با مرحله پیگیری (یک ماه تا ۴۵ روز پس از مرحله پس آزمون) استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت از کلیه نوجوانان درگیر به رفتارهای پرخطر در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. از بین نوجوان دارای رفتارهای پرخطر مطابق ملاک‌های ورود و خروج استفاده شد. به این ترتیب که از بین مدارس مقطع متوسطه دوم یک مدرسه در دسترس انتخاب شد و پرسشنامه میل به رفتار پرخطر اجرا شد و سپس از بین کسانی که نسبت به دیگران بیشترین نمره‌ها را به دست آورده بودند انتخاب شد و از بین ۸۰ نفر که بالاترین نمره‌ها را نسبت به سایرین داشتند ۴۰ نفر که از ملاک‌های ورود برخوردار بودند به

شکل هدفمند انتخاب شدند، سپس این دختران در سه گروه پژوهش (گروه بسته‌ی آموزشی هوش موفق، گروه آموزشی امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه کنترل) به شکل تصادفی گمارش شدند (هر گروه بیست نفر).

معیارهای ورود این پژوهش عبارت بودند از: داشتن نمره بالاتر از متوسط در پرسشنامه میل به رفتار پرخطر (جمع نمرات میانه طیف لیکرت برای کل سئوالات در غربالگری اولیه)؛ توانایی حضور در جلسات، عدم استفاده از داروهای روانپزشکی، حداکثر سن ۱۶ سال و حداقل سن ۱۸ سال، عدم ابتلا به بیماری‌های شدید عصب شناختی - روانی مانند افسردگی و دختر بودن. ملاک‌های خروج عبارتند از: شرکت در روان درمانی دیگر بصورت همزمان، غیبت در بیش از دو جلسه، عدم موافقت والدین برای حضور در جلسات

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته: پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی توسط آندرز و همکاران (۱۹۹۳) تهیه شده است. این پرسشنامه ۴۰ سوال دارد که روی یک طیف پنج درجه‌ای نمره گذاری می‌گردد و ۲۰ مکانیسم دفاعی را در سه بعد رشد یافته، رشد نیافته و روان رنجورانه اندازه گیری می‌کند. سازندگان این پرسشنامه، پایایی آن را به کمک پایایی بازآزمایی بین ۰/۴۶ تا ۰/۸۶ برای ابعاد مختلف گزارش کردند. همچنین آلفای کرانباخ برای سبک رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۵۸ و ۰/۸۰ گزارش کرده اند. بشارت و همکاران (۱۳۹۷) همسانی درونی آن را برای هر یک از ابعاد مجدد محاسبه کرده اند و به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۴ گزارش کردند. آنان همچنین پایایی بازآزمایی را بررسی کردند و برای کلیه ابعاد تایید کردند. در این پژوهش تنها از بعد مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته استفاده شد و همسانی درونی برای این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۷۲ به دست آمد.

پرسشنامه اضطراب رقابت: به منظور سنجش این متغیر از مقیاس اضطراب رقابت (یوسفی، ۱۴۰۲ به نقل از زاغیان و همکاران، ۱۴۰۲) استفاده شد که حاوی ۱۱ سوال است و روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره گذاری می‌شود. همسانی درونی این مقیاس طی یک مطالعه مقدماتی بررسی شد که قابل قبول بود ($\alpha=0/92$). و روایی صوری و محتوایی آن توسط محققین بررسی و تایید شده است. همچنین روایی همگرای آن با آشفتگی خواب تایید شد و روایی سازه آن به کمک تحلیل عاملی بررسی و تایید شده است. در این پژوهش مجدداً همسانی درونی بررسی خواهد شد.

برای اجرا پس از انتخاب ۴۰ نوجوان، به شکل تصادفی ۲۰ نوجوان منتخب به عنوان گروه آزمایش بسته آموزش امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد و یک گروه گواه به شکل تصادفی گمارش شدند. گروه اول در جلسات ۹۰ دقیقه‌ای بسته آموزشی اول و گروه دوم در جلسات ۹۰ دقیقه‌ای در معرض بسته دوم قرار گرفتند، در حالی که گروه گواه در لیست انتظار قرار داشت. هر سه گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در معرض ارزیابی توسط ابزارهای پژوهش قرار گرفتند. آموزش‌ها در یکی از مدارس که به شکل در دسترس انتخاب شده بود توسط محقق انجام شد. هفته‌ای یکبار برگزار شد.

بسته‌ی آموزشی امید به زندگی بر اساس پذیرش و تعهد در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تدوین شد که هر جلسه دارای هدف، محتوای آموزشی و تکلیف خانگی بود. در جلسه اول، اهمیت تصمیم‌گیری و حل مسئله در نوجوانی مطرح و کاربرد سنجش توانمندی‌ها برای مقابله با مشکلات تکمیل شد. جلسه دوم به آموزش شیوه‌های مقابله صحیح با تأکید بر پذیرش اختصاص داشت و نوجوانان با استفاده از کاربرد دوم به نظارت بر شیوه‌های مقابله پرداختند. در جلسه سوم، مهارت ناهمجوشی با افکار ناراحت‌کننده برای حفظ تاب‌آوری و امید آموزش داده شد و کاربرد مربوط به نظارت بر این فرآیند تکمیل گردید. جلسه چهارم بر زندگی در زمان حال برای بهبود خودکارآمدی و امید تمرکز داشت و کاربرد چهارم تکمیل شد. در جلسه پنجم، نوجوانان با متعادل کردن نگاه به خود و افزایش انعطاف‌پذیری آشنا شدند و کاربرد مشاهده خود را پر کردند. جلسه ششم به توصیف خود، خطرات آن و مدیریت بهتر برای ایجاد امید اختصاص داشت و کاربرد امنیت و تأمل در روابط تکمیل شد. در جلسه هفتم، موضوع تعیین ارزش‌ها و خودگویی مثبت برای حفظ امید آموزش داده شد و نوجوانان کاربرد خودگویی مثبت را بر اساس

ارزش‌ها پر کردند. در نهایت، جلسه هشتم بر انجام بهترین رفتارها مطابق با اهداف و ارزش‌ها تأکید داشت و کاربرگ دستیابی به اهداف در جهت ارزش‌ها تکمیل گردید.

داده‌ها به کمک آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر در نرم افزار SPSS-۲۶ تحلیل شدند.

یافته‌ها

به منظور پاسخگویی این سؤال پژوهش از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت در گروه‌های پژوهش در سه مرحله زمانی

زمان	امید به زندگی	گروه کنترل (گواه)	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۲۶/۴۵	۵/۱۲	۲۳/۶۵	۵/۱۰
پس‌آزمون	۳۴/۰۵	۵/۲۹	۲۴/۹۰	۵/۳۸
پیگیری	۳۵/۸۵	۵/۱۵	۲۵/۰۵	۴/۶۷
پیش‌آزمون	۳۷/۲۵	۳/۰۴	۳۶/۶۵	۳/۲۴
پس‌آزمون	۲۹/۲۵	۳/۸۶	۳۵/۶۰	۳/۴۸
پیگیری	۲۷/۹۵	۴/۳۵	۳۵/۳۰	۳/۵۲

چنان‌که در جدول (۱) مشاهده می‌شود، در متغیر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت، گروه‌های آزمایش بهبود امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد نسبت به گروه کنترل تغییراتی را در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نشان داده‌اند. در جدول (۲) نتایج آزمون شاپیرو-ویلک (در مورد نرمال بودن توزیع متغیرها)، نتایج آزمون لوین (برابری واریانس گروه‌ها)، آزمون ام باکس مربوط به برابری ماتریس واریانس-کوواریانس و آزمون ماچلی در حوزه برابری کرویت برای متغیر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، لوین، ام باکس و ماچلی در متغیر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت

ردیف	آزمون	آزمون شاپیرو-ویلک	آزمون لوین	آزمون باکس	آزمون ماچلی	معناداری
	آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری
مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته						
۱	پیش‌آزمون	۰/۹۲۱	۰/۳۴۵	۰/۳۰۷	۰/۷۳۷	۰/۰۰۱
۲	پس‌آزمون	۰/۹۴۳	۰/۴۳۱	۰/۰۲۰	۰/۹۸۰	
۳	پیگیری	۰/۹۵۱	۰/۴۰۵	۰/۴۱۱	۰/۶۶۵	
اضطراب رقابت						
۱		۰/۹۸۲	۰/۴۹۶	۰/۳۴۳	۰/۷۱۱	۰/۰۰۰
۲		۰/۹۵۲	۰/۱۴۹	۰/۲۸۲	۰/۷۵۰	
۳		۰/۹۵۹	۰/۰۵۴	۰/۳۹۳	۰/۶۷۰	

چنان‌که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، دارای توزیع نرمال ($p > ۰/۰۵$) و برابری واریانس خطا ($p > ۰/۰۵$) و تفاوت ماتریس واریانس-کوواریانس (از طریق آزمون ام باکس) ($p < ۰/۰۵$) غیرمعنادار است. اما

آزمون ماچلی معنادار است. یعنی پیش فرض کروییت رعایت نشده است. از این رو به دلیل عدم رعایت پیش فرض کروییت، آماره گرین هاوس-گیزر در جداول تحلیل نهایی گزارش شد. در جدول (۴) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکرار شده آمده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری تکرار شده (مکرر) برای مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت

منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	معناداری	مجزور سهمی اتا	توان آزمون
درون گروهی	زمان	۱۸۰۷/۶۳	۱/۶۴	۱۰۹۸/۳۶	۸۰۶/۶۴	۰/۹۳۴	۱/۰۰
تعامل زمان×گروه	۶۰۲/۶۳	۳/۲۹	۱۸۳/۰۸	۱۳۴/۴۶	۰/۰۰۰	۰/۸۲۵	۱/۰۰
خطا (زمان)	۱۲۷/۷۳	۹۳/۸۰	۱/۳۶				
بین گروهی	گروه	۲۳۱۰/۴۳	۲	۱۱۵۵/۲۱	۱۴/۹۰	۰/۳۴۳	۰/۳۴۳
خطا	۴۴۱۶/۷۶	۵۷	۷۷/۴۸				
اضطراب رقابت	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	معناداری	مجزور سهمی اتا	توان آزمون
درون گروهی	زمان	۱۳۲۸/۸۷	۱/۴۹	۸۸۷/۹۸	۳۴۳/۳۶	۰/۸۵۸	۱/۰۰
تعامل زمان×گروه	۴۳۱/۱۸۹	۲/۹۹	۱۴۴/۰۶	۵۵/۷۰	۰/۰۰۰	۰/۶۶۲	۱/۰۰
خطا (زمان)	۲۲۰/۶۰	۸۵/۳۰	۲/۵۸				
بین گروهی	گروه	۱۱۵۹/۸۱۱	۲	۵۷۹/۹۰	۱۸/۱۷	۰/۳۸۹	۱/۰۰
خطا	۱۸۱۸/۳۰	۵۷	۳۱/۹۰				

چنان که در جدول (۳) برای متغیر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته مشاهده می‌شود، در بخش اثر درون گروهی، عامل زمان ($F=۸۰۶/۶۴$ ، $df=۱/۶۴$ و $p<۰/۰۰۰$) و تعامل زمان و گروه ($F=۱۳۴/۴۶$ ، $df=۳/۲۹$ و $p<۰/۰۰۰$) نشان می‌دهد که در مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری ($p<۰/۰۱$) وجود دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که تعامل زمان و اعمال متغیر مستقل (یکی از روشهای آموزشی در پژوهش) با ۱۰۰ درصد توان و بر اساس مجذور سهمی اتا ۸۲/۵ درصد از تفاوت میانگین‌های بین گروه‌های درمان و کنترل را برای متغیر مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته توضیح می‌دهد. همچنین، چنان که در جدول (۳) بخش اثر بین گروهی مشاهده می‌شود در مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته، در عامل گروه تفاوت معناداری ($p<۰/۰۰۰$) وجود دارد. و آموزش‌ها در مقایسه با گروه بر بهبود مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته اثربخش بوده‌اند.

چنان که در جدول (۳) برای متغیر اضطراب رقابت مشاهده می‌شود، در بخش اثر درون گروهی، عامل زمان ($F=۳۴۳/۳۶$ ، $df=۱/۴۹$ و $p<۰/۰۰۰$) و تعامل زمان و گروه ($F=۵۵/۷۰$ ، $df=۲/۹۹$ و $p<۰/۰۰۰$) نشان می‌دهد که در اضطراب رقابت از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری ($p<۰/۰۱$) وجود دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که تعامل زمان و اعمال متغیر مستقل (یکی از روشهای آموزشی در پژوهش) با ۱۰۰ درصد توان و بر اساس مجذور سهمی اتا ۶۶/۲ درصد از تفاوت میانگین‌های بین گروه‌های آموزش و کنترل را برای متغیر اضطراب رقابت را توضیح می‌دهد. همچنین، چنان که در جدول (۴) بخش اثر بین گروهی مشاهده می‌شود در اضطراب رقابت در عامل گروه تفاوت معناداری ($p<۰/۰۳۲$) وجود دارد. و آموزش‌ها در مقایسه با گروه گواه بر بهبود اضطراب رقابت اثربخش بوده‌اند. در جدول (۴) نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه جفتی سه گروه آزمایش و گروه کنترل در مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و اضطراب رقابت ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین‌های گروه‌های پژوهش در دو بار اندازه‌گیری برای مکانیسم‌های دفاعی رشد

یافته و اضطراب رقابت

متغیر	گروه مینا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته					
پیش آزمون	بهبود امید به زندگی	گروه کنترل	۲/۸۰	۱/۶۶	۰/۰۹۸
پس آزمون	بهبود امید به زندگی	گروه کنترل	۹/۱۵	۱/۶۷	۰/۰۰۰
پیگیری	بهبود امید به زندگی	گروه کنترل	۱۰/۸۰	۱/۵۵	۰/۰۰۰
اضطراب رقابت					
پیش آزمون	بهبود امید به زندگی	گروه کنترل	۰/۶۰۰	۰/۹۳۵	۰/۵۲۴
پس آزمون	بهبود امید به زندگی	گروه کنترل	-۶/۳۵	۱/۲۲	۰/۰۰۰
پیگیری	بهبود امید به زندگی	گروه کنترل	-۷/۲۵	۱/۲۰	۰/۰۰۰

نتایج آزمون تعقیبی نشان می‌دهد در مرحله پس آزمون و پیگیری بین گروه‌های آموزشی با گروه کنترل در میانگین مکانیسم‌های دفاعی رشد و اضطراب رقابت یافته تفاوت معنادار وجود دارد و هر دو روش بر بهبود مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته موثر بوده‌اند. اما روش امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد از روش آموزشی هوش موفق مبتنی بر کاهش رفتار پر خطر موثر تر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد توانست در مقایسه با گروه کنترل موجب بهبود معنادار مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و کاهش اضطراب رقابت در میان دانش‌آموزان با رفتارهای پرخطر شود. این نتایج هم در مرحله پس‌آزمون و هم در مرحله پیگیری حفظ شد و نشان داد که مداخله اثربخشی پایدار داشته است. ارتقای مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته بیانگر آن است که نوجوانان پس از گذراندن جلسات آموزشی توانسته‌اند از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری نظیر شوخ‌طبعی، خودمراقبتی، حل مسئله و حمایت اجتماعی بهره‌مند شوند. از سوی دیگر، کاهش اضطراب رقابت نشان‌دهنده آن است که آموزش امید به زندگی بر بهبود نگرش نوجوانان نسبت به رقابت و کاهش فشار روانی ناشی از مقایسه‌های اجتماعی تأثیر گذاشته است.

این یافته‌ها با شواهد پژوهشی پیشین همسو است. برای مثال، پژوهش اسماعیلی پور و همکاران (Esmaili Pour et al., 2025) که بسته آموزشی امید مبتنی بر پذیرش و تعهد را برای نوجوانان با رفتارهای پرخطر طراحی و اعتبارسنجی کردند، نشان داد که این بسته می‌تواند به بهبود سازه‌های روان‌شناختی کلیدی در نوجوانان منجر شود. همچنین، پژوهش اکبری دهقی و ملایی (Akbari Dehghi & Molaie, 2025) نشان داد که ACT باعث ارتقای تنظیم هیجان و افزایش انگیزش تحصیلی نوجوانان می‌شود، که هر دو سازه با رشد مکانیسم‌های دفاعی سالم ارتباط مستقیم دارند. یافته‌های کرد تمینی و گردهانی (Kord Tamini & Gordehani, 2024) نیز نشان داد که ACT توانسته تاب‌آوری و کنترل تکانشگری را در نوجوانان دارای رفتارهای خودجرحی بهبود دهد، که این موضوع نیز در راستای تقویت دفاع‌های رشد یافته قابل تفسیر است.

در زمینه کاهش اضطراب، نتایج مطالعه حاضر با پژوهش‌های متعدد پیشین هم‌راستا است. برای مثال، مطالعه مدنی و ابراهیم‌زاده (Madani & Ebrahimzadeh, 2024) نشان داد که ACT می‌تواند اضطراب و تنیدگی کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. همچنین نتایج طاهری (Taheri, 2025) حاکی از آن است که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مداخلات مشابه می‌تواند بر کاهش اضطراب

اجتماعی و احساس تنهایی نوجوانان مؤثر باشند. بنابراین می‌توان استدلال کرد که آموزش امید مبتنی بر ACT نیز از طریق تقویت انعطاف‌پذیری شناختی و ارتقای خودکارآمدی، به کاهش اضطراب رقابت کمک کرده است.

پژوهش حاضر همچنین با مطالعاتی که بر نقش دفاع‌های روانی در سلامت روان تأکید کرده‌اند همسو است. بشارت و همکاران (Besharat et al., 2018) نشان دادند که سبک‌های دلبستگی از طریق طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر انتخاب مکانیسم‌های دفاعی اثر می‌گذارند و این مکانیسم‌ها می‌توانند پیامدهای سازگارانه یا ناسازگارانه داشته باشند. در همین راستا، بولدیرینی و همکاران (Boldrini et al., 2020) دریافتند که نوجوانان در معرض خطر روان‌پریشی از دفاع‌های ناپخته‌تری استفاده می‌کنند که می‌تواند نشانه‌ای از آسیب‌پذیری روانی آنان باشد. یافته‌های پژوهش حاضر با این مطالعات همخوانی دارد، زیرا آموزش امید مبتنی بر پذیرش و تعهد به نوجوانان کمک کرد تا از دفاع‌های سالم‌تر و کارآمدتری استفاده کنند.

در ارتباط با اضطراب رقابت، پژوهش حاضر همسو با یافته‌های کانینگ و همکاران (Canning et al., 2020) است که نشان دادند ادراک رقابت در محیط‌های آموزشی می‌تواند به احساس حقارت و تجربه‌های روان‌شناختی منفی در دانشجویان منجر شود. همچنین لوبل و همکاران (Lobel et al., 2019) نشان دادند که درگیری بیش از حد در رقابت‌های بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند مشکلات رفتاری و اجتماعی نوجوانان را افزایش دهد. یافته‌های بوجانوسکا و پیوتروسکی (Bojanowska & Piotrowski, 2019) نیز بر این نکته تأکید داشت که ارزش‌ها و جهت‌گیری‌های روانی می‌توانند در سطح اضطراب و رفاه روانی نوجوانان نقش تعیین‌کننده داشته باشند. پژوهش حاضر با تأیید این نتایج نشان داد که آموزش امید توانسته اضطراب رقابت را تعدیل کند و نوجوانان را به سمت استفاده از ارزش‌ها و اهداف شخصی واقع‌بینانه‌تر سوق دهد. از منظر نظری، نتایج این مطالعه را می‌توان در چارچوب نظریه‌های مرتبط با ACT و امید تبیین کرد. ACT تأکید دارد که اجتناب از تجربه و همجوشی شناختی منجر به افزایش آسیب‌پذیری روانی می‌شود (Henderson & Roberts, 2021)، در حالی که پذیرش تجربه‌ها و عمل متعهدانه به ارزش‌ها می‌تواند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را تقویت کند. در پژوهش حاضر، نوجوانان با یادگیری اصول پذیرش و تعهد توانستند موقعیت‌های رقابتی را با اضطراب کمتری تجربه کنند و دفاع‌های رشد یافته‌تری به کار گیرند. از سوی دیگر، پژوهش‌های متعددی بر نقش امید در رشد نوجوانان تأکید داشته‌اند (Çiçek, 2021; Henderson & Roberts, 2020). این شواهد نشان می‌دهد که امید به عنوان یک نیروی انگیزشی می‌تواند مسیر مقابله‌ای نوجوانان را تغییر دهد و به آنها در مدیریت هیجانات و فشارهای روانی کمک کند.

یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های داخلی و خارجی متعددی که در زمینه اثربخشی مداخلات روان‌شناختی در نوجوانان انجام شده، مطابقت دارد. برای مثال، نتایج پژوهش محرمی و همکاران (Moharrami et al., 2024) نشان داد که ACT می‌تواند مشکلات رفتاری نوجوانان را کاهش دهد. پژوهش بینا و اجارگاهی و همکاران (Bina Vajargahi et al., 2024) نیز نشان داد که ACT در کاهش اهمال‌کاری تحصیلی و افزایش خودکنترلی دانش‌آموزان دختر مؤثر است. همچنین یافته‌های مظعمی گودرزی و همکاران (Moazzami Goudarzi et al., 2023) بر کارآمدی روان‌درمانی پویایی فشرده در بهبود مکانیسم‌های دفاعی تأکید داشت. این شواهد نشان می‌دهد که استفاده از رویکردهای درمانی نوین می‌تواند به ارتقای سازه‌های دفاعی سالم در نوجوانان منجر شود.

در حوزه اضطراب نیز یافته‌های سهیلی سالک و همکاران (Sohaili Salek et al., 2022) نشان داد که آموزش تحول مثبت نوجوانی بر کاهش اضطراب و افزایش سرمایه روان‌شناختی مؤثر است. همچنین شرفی و همکاران (Sharfi et al., 2023) و هلاکویی و همکاران (Halakooei et al., 2022) اثربخشی درمان‌های فراتشخیصی و شناختی-رفتاری را در کاهش اضطراب نوجوانان تأیید کردند. بدین ترتیب، نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در امتداد این جریان مطالعاتی دانست که بر اهمیت مداخلات آموزشی و روان‌درمانی برای کاهش اضطراب در نوجوانان تأکید دارد.

از منظر اجتماعی-فرهنگی، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش امید مبتنی بر ACT می‌تواند با توجه به شرایط فرهنگی و آموزشی ایران به کار گرفته شود و اثرات مثبتی داشته باشد. پژوهش حاج حسینی و همکاران (Haj Hosseini et al., 2024) بر نقش تجربه‌های فرهنگی

و مذهبی در شکل‌گیری هویت نوجوانان تأکید کرده است و پژوهش سبحانی نجف‌آبادی و همکاران (Sobhani Najafabadi et al., 2024) نشان داده است که آموزش ارتباط بدون خشونت می‌تواند بر کاهش اضطراب اجتماعی و رفتارهای پرخطر تأثیر بگذارد. این شواهد نشان می‌دهد که مداخلاتی که بر ارزش‌ها، امید و پذیرش تأکید دارند، بافت فرهنگی نوجوانان ایرانی را نیز پوشش می‌دهند. در مجموع، یافته‌های این مطالعه نشان داد که آموزش امید به زندگی مبتنی بر پذیرش و تعهد توانسته با ارتقای مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته و کاهش اضطراب رقابت، نقش پیشگیرانه و درمانی مهمی در بهبود وضعیت روان‌شناختی نوجوانان درگیر رفتارهای پرخطر ایفا کند. پژوهش حاضر همچون سایر مطالعات روان‌شناختی با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست آنکه نمونه پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر در یک منطقه خاص بود و بنابراین تعمیم نتایج به کل نوجوانان ایران باید با احتیاط صورت گیرد. دوم آنکه ابزارهای پژوهش بر اساس خودگزارشی بودند و این امر احتمال سوگیری پاسخ‌دهی را افزایش می‌دهد. سومین محدودیت مربوط به استفاده از یک پژوهشگر به عنوان آموزشگر بود که می‌تواند بر اعتبار درونی و بیرونی نتایج اثر بگذارد. همچنین، مدت زمان پیگیری نسبتاً کوتاه بود و امکان ارزیابی پایداری بلندمدت اثرات مداخله فراهم نشد.

برای غنی‌تر شدن ادبیات علمی در این حوزه، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی بر روی نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر جنسیت، شرایط اجتماعی و فرهنگی انجام شوند. همچنین بررسی اثر آموزش امید مبتنی بر پذیرش و تعهد بر گروه‌های خاصی مانند نوجوانان ورزشکار یا دانش‌آموزان در مناطق محروم می‌تواند نتایج ارزشمندی به دست دهد. از سوی دیگر، پژوهش‌های طولی با دوره‌های پیگیری بلندمدت توصیه می‌شود تا پایداری اثرات این آموزش‌ها مشخص شود. همچنین ترکیب این مداخله با سایر رویکردهای نوین مانند ذهن‌آگاهی یا سایکودرام می‌تواند مسیرهای تازه‌ای برای مداخلات چندوجهی ایجاد کند.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، توصیه می‌شود که مشاوران مدارس و روان‌شناسان آموزشی از بسته آموزش امید مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان یک برنامه پیشگیرانه و درمانی برای کاهش رفتارهای پرخطر و اضطراب رقابت در نوجوانان استفاده کنند. همچنین سیاست‌گذاران حوزه آموزش و پرورش می‌توانند با طراحی برنامه‌های آموزشی رسمی یا غیررسمی مبتنی بر این رویکرد، زمینه بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان را فراهم سازند. علاوه بر این، آموزش والدین درباره اصول پذیرش و تعهد و نقش امید در رشد نوجوانان می‌تواند اثرات مداخلات مدرسه‌ای را تقویت 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 نویسندگان مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is a sensitive stage of development marked by rapid physical, psychological, and social changes that shape the individual's personality and future trajectory. Research consistently emphasizes that this period is associated with heightened vulnerability to emotional and behavioral problems, including tendencies toward high-risk behaviors such as aggression, substance use, unsafe social interactions, and school avoidance (Miller & Campo, 2021). In recent years, these issues have received increased attention as they not only compromise the well-being of adolescents but also pose significant challenges to families and educational systems (Wang & Ji, 2025).

A critical factor contributing to the escalation of risky behaviors is the adolescent's reliance on immature or maladaptive defense mechanisms, which may undermine their ability to regulate stress and respond effectively to environmental challenges (Besharat et al., 2018). Defense mechanisms are unconscious strategies employed to reduce anxiety, and while mature defenses—such as humor, altruism, problem-solving, and sublimation—support adaptive functioning, immature defenses are linked to maladjustment and vulnerability (Ghazali et al., 2021). Empirical research has confirmed that adolescents at higher risk of psychological disorders or maladaptive functioning often demonstrate lower reliance on mature defenses (Boldrini et al., 2020). Strengthening these mechanisms, therefore, represents a promising target for psychological interventions.

Another construct central to adolescent well-being is hope, which acts as a motivational force directing individuals toward goals while fostering resilience against adversity. Hope is particularly relevant during adolescence, as it enables young individuals to perceive their future as attainable and to invest energy in goal pursuit (Çiçek, 2021). The protective role of hope has been highlighted in its association with better coping, stronger resilience, and greater academic achievement (Henderson & Roberts, 2020). In contrast, hopelessness is strongly correlated with maladaptive coping and a higher likelihood of risk-taking behaviors (Bojanowska & Piotrowski, 2019).

Alongside defense mechanisms and hope, competition anxiety emerges as another critical factor in adolescent development. Competitive environments, particularly in education and extracurricular contexts, exert considerable psychological pressure on adolescents. While moderate competition may enhance performance, excessive competition frequently results in heightened anxiety, diminished self-esteem, and impaired social functioning (Canning et al., 2020). Moreover, longitudinal findings show that competitive video gaming and related peer dynamics can exacerbate behavioral issues and conduct problems in children and adolescents (Lobel et al., 2019). The interplay between competition and cooperation further complicates adolescents'

ability to regulate emotions in group settings (Hoffmann et al., 2018). Given these dynamics, competition anxiety represents a significant barrier to optimal adolescent development.

One of the therapeutic approaches that has shown promise in addressing these concerns is Acceptance and Commitment Therapy (ACT), a third-wave behavioral therapy emphasizing acceptance of internal experiences, mindfulness, and value-driven action. ACT promotes psychological flexibility, enabling individuals to disengage from maladaptive cognitive fusion and experiential avoidance, while pursuing actions aligned with personal values (Henderson & Roberts, 2021). Studies have demonstrated ACT's effectiveness in enhancing emotion regulation, reducing symptoms of depression and anxiety, and increasing resilience in adolescents (Akbari Dehghi & Molaei, 2025; Kord Tamini & Gordehani, 2024). Moreover, ACT has proven beneficial in improving self-control among adolescents with internet addiction (Bina Vajargahi et al., 2024), alleviating behavioral problems (Moharrami et al., 2024), and reducing internalizing symptoms such as distress in children with chronic conditions (Madani & Ebrahimzadeh, 2024).

The integration of hope-based strategies with ACT has recently been explored as an innovative approach. Esmaeili Pour and colleagues (Esmaeili Pour et al., 2025) developed a structured life-hope training package grounded in ACT principles specifically designed for adolescents with risky behaviors. This intervention emphasizes living hopefully in the present, clarifying values, engaging in committed action, and cultivating mindful acceptance of painful experiences. Early findings suggest that this combined model may foster greater improvements in psychological functioning than ACT alone.

In addition, contextual studies in Iran underscore the importance of considering cultural and developmental factors in adolescent interventions. Haj Hosseini et al. (Haj Hosseini et al., 2024) highlighted the role of religious identity in adolescent development, while Sobhani Najafabadi et al. (Sobhani Najafabadi et al., 2024) demonstrated the effectiveness of communication-based training in reducing aggression and social anxiety. Likewise, evidence from studies employing transdiagnostic, psychodynamic, and mindfulness-based approaches has further shown that adolescents benefit from structured interventions targeting defense mechanisms, anxiety, and coping processes (Jafari et al., 2022; Mahboudi Kamal et al., 2022; Moazzami Goudarzi et al., 2023; Shams et al., 2022; Sohaili Salek et al., 2022).

Given these theoretical and empirical insights, the current study was designed to evaluate the effectiveness of life-hope training based on ACT in improving mature defense mechanisms and reducing competition anxiety among adolescents engaged in risky behaviors.

Methods and Materials

The study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest and follow-up structure, including experimental and control groups. The statistical population consisted of junior high school students engaged in high-risk behaviors during the 2023–2024 academic year. From this population, 40 students meeting inclusion and exclusion criteria were selected purposefully and randomly assigned to the experimental or control group.

The experimental group participated in eight 90-minute sessions of life-hope training based on ACT, while the control group was placed on a waiting list. Research instruments included the Defense Style Questionnaire (DSQ; Andrews et al., 1993) focusing on mature defenses, and the Competition Anxiety Scale (Yousefi, 2023). Data were collected at three stages—pretest, posttest, and follow-up—and analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and repeated measures analysis of variance (ANOVA).

Findings

The descriptive results indicated that participants in the experimental group showed significant improvements in mature defense mechanisms and reductions in competition anxiety compared to the control group across posttest and follow-up phases.

Inferential analysis using repeated measures ANOVA confirmed that the main effect of time and the interaction between time and group were statistically significant for both dependent variables. Specifically, in mature defense mechanisms, the interaction effect explained over 82% of the variance, demonstrating substantial improvements in the experimental group compared to the control. Similarly, competition anxiety showed significant reductions, with the interaction effect explaining over 66% of the variance.

Post-hoc Bonferroni comparisons revealed that differences between the experimental and control groups were not significant at pretest but became highly significant at both posttest and follow-up stages. These findings indicate the robustness and sustainability of the intervention effects.

Discussion and Conclusion

The findings of this study provide strong evidence for the effectiveness of life-hope training based on ACT in enhancing mature defense mechanisms and reducing competition anxiety among adolescents with risky behaviors. By integrating hope into the ACT framework, the intervention promoted adaptive coping strategies, reduced maladaptive defenses, and mitigated the psychological pressures associated with competitive contexts. The improvement in mature defenses suggests that adolescents acquired healthier coping methods such as problem-solving, humor, and self-care, replacing maladaptive strategies with constructive responses. This aligns with previous research demonstrating that ACT strengthens emotion regulation and resilience while reducing behavioral problems and impulsivity.

The reduction in competition anxiety further highlights the utility of this intervention in educational and social contexts where adolescents often face intense pressures. By cultivating mindfulness, acceptance, and value-oriented behavior, adolescents were better able to manage performance-related stress and resist maladaptive comparisons with peers.

Overall, this study extends existing literature by providing empirical support for a novel intervention that combines hope training with ACT principles. Its practical implications include potential integration into school counseling programs and adolescent health promotion initiatives. By fostering hope and adaptive defense mechanisms while alleviating competition anxiety, this approach contributes meaningfully to adolescent psychological well-being and reduces the likelihood of engagement in high-risk behaviors.

فهرست منابع

References

- Akbari Dehghi, A., & Molaei, M. (2025). The effectiveness of acceptance and commitment therapy in enhancing emotional regulation and academic motivation in adolescents. *Achievements in Clinical Psychology*, 11(2), 33-48. <https://doi.org/10.22055/jacp.2025.48800.1443>
- Besharat, M. A., Ranjbar Shirazi, F., & Dehghani Arani, F. (2018). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment styles and defense mechanisms. *Journal of Psychological Sciences*, 17(72), 859-872. https://psychologicalscience.ir/browse.php?a_id=324&slc_lang=fa&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Bina Vajargahi, A., Akbari, B., & Hamzehpour Haghighi, T. (2024). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on academic procrastination and self-control in female students with internet addiction. *Royesh Psychological Journal*, 13(9), 101-110. <https://frooyesh.ir/article-1-5267-fa.html>
- Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2019). Values and psychological well-being among adolescents-are some values 'healthier' than others? *European Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 402-416. <https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438257>
- Boldrini, T., Buglio, G. L., Giovanardi, G., Lingiardi, V., & Salcuni, S. (2020). Defense mechanisms in adolescents at high risk of developing psychosis: an empirical investigation. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 23(1). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.456>

- Canning, E. A., LaCosse, J., Kroeper, K. M., & Murphy, M. C. (2020). Feeling like an imposter: The effect of perceived classroom competition on the daily psychological experiences of first-generation college students. *Social Psychological and Personality Science*, 11(5), 647-657. <https://doi.org/10.1177/1948550619882032>
- Çiçek, İ. (2021). Effect of Hope on Resilience in Adolescents: Social Support and Social Connectedness as Mediators. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2). <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.283>
- Esmaeili Pour, M., Yousefi, Z., & Farhadi, H. (2025). Development of a life hope package based on acceptance and commitment therapy specifically for adolescents exhibiting high-risk behaviors. *Quarterly Journal of Experimental and Cognitive Psychology*, 1-16. <https://quarterlyecp.com/index.php/ecp/article/view/270>
- Ghazali, S. R., Elklit, A., & Chen, Y. Y. (2021). Coping style and defence mechanisms among traumatized and non-traumatized adolescents in Malaysia. *International Journal of Current Research and Review*, 13(4), 63-68. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.SP121>
- Haj Hosseini, M., Nayeibi Astaneh, S., & Cheragh Molaei, L. (2024). Exploring the adolescent period experience in the construction of religious identity among girls. *Cultural Psychology*, 8(1), 246-271. http://jcp.samt.ac.ir/article_203661.html
- Halakooei, A., Ghasemzadeh, S., & Arjmandnia, A. A. (2022). Effectiveness of an integrated transdiagnostic treatment program on adolescent anxiety and maternal parenting. *Razi Medical Sciences Journal (Iran University of Medical Sciences Journal)*, 29(4), 150-159. <https://www.sid.ir/paper/1002907/fa>
- Henderson, J., & Roberts, K. (2021). ACT and adolescent resilience: A systematic review. *Journal of Positive Psychology*, 16(3), 279-292. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1211113/full>
- Henderson, J. R., & Roberts, K. L. (2020). The impact of hope on academic achievement in adolescence. *Educational Psychology*, 40(7), 849-860. <https://www.e-chnr.org/journal/view.php?year=2001&vol=7&spage=74>
- Hoffmann, W., Lavie, D., Reuer, J. J., & Shipilov, A. (2018). The interplay of competition and cooperation. *Strategic management journal*, 39(12), 3033-3052. <https://doi.org/10.1002/smj.2965>
- Jafari, Z., Golparvar, M., & Atashpour, H. (2022). A comparison of the effectiveness of mindfulness-based emotion-focused psychodrama versus psychodrama and emotion-focused therapy on defense mechanisms in divorced women. *Psychiatric Nursing*, 10(6), 39-50. <https://sid.ir/paper/1126817/fa>
- Kord Tamini, B., & Gordehani, A. (2024). Effectiveness of acceptance and commitment group therapy on resilience and impulsivity in adolescents with self-injurious behaviors. *Nursing Education*, 13(6), 41-52. <https://jne.ir/article-1-1607-fa.html>
- Lobel, A., Engels, R. C., Stone, L. L., & Granic, I. (2019). Gaining a competitive edge: Longitudinal associations between children's competitive video game playing, conduct problems, peer relations, and prosocial behavior. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 76. <https://doi.org/10.1037/ppm0000159>
- Madani, F., & Ebrahimzadeh, S. (2024). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on depression, anxiety, and distress in children with diabetes: A systematic review. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 11(4), 18-33. <https://doi.org/10.61186/jcmh.11.4.18>
- Mahboudi Kamal, M. N., Rahimi, C., & Sarafzar Mahdi, R. (2022). Effectiveness of short-term intensive psychodynamic psychotherapy on self-esteem, emotion regulation, and defense mechanisms in men with social anxiety disorder. *Journal of Psychological Sciences*, 21(111), 461-474. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.111.461>
- Miller, L., & Campo, J. V. (2021). Depression in adolescents. *New England Journal of Medicine*, 385(5), 445-449. <https://doi.org/10.1056/NEJMr2033475>
- Moazzami Goudarzi, B., Monirpour, N., & Mirzahosseini, H. (2023). Effectiveness of short-term intensive psychodynamic therapy on reducing symptoms and defense mechanisms in Cluster C personality disorders. *Knowledge and research in applied psychology*, 94(24), 40-52. <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/2182896>
- Moharrami, S., Hosseini Nasab, D., & Alivandi Vafa, M. (2024). A comparative study on the effectiveness of schema therapy and acceptance and commitment therapy on behavioral problems in male adolescents in secondary school: A quasi-experimental study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(11), 948-959. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.11.948>
- Molaei, M., & Akbari Dehghi, A. (2024). The effectiveness of acceptance and commitment therapy in enhancing emotional regulation and academic motivation in adolescents. *Achievements in Clinical Psychology*. https://jacp.scu.ac.ir/article_19897.html
- Shams, S., Qolich Khan, N., Yousefi, N., & Alijani, S. (2022). Comparing the effectiveness of short-term intensive psychodynamic psychotherapy and mentalization-based therapy on emotional dysregulation, defense mechanisms, and insecure attachment styles in women with experience of marital betrayal trauma. *Psychiatric Nursing*, 10(1), 106-121. <https://ijpn.ir/article-1-1964-fa.html>

- Sharfi, M., Jafari, D., & Bahrami, M. (2023). A comparative study of the effectiveness of integrated transdiagnostic therapy and cognitive-behavioral therapy on depressive and anxiety symptoms in adolescents with generalized anxiety disorder. *Behavioral Sciences Research*, 21(1), 138-150. <https://www.sid.ir/paper/1099756/fa>
- Sobhani Najafabadi, F., Mahbube, S., & Mahdad. (2024). Development of a nonviolent communication training package and its effectiveness on social anxiety and bullying among aggressive male students. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*. https://journals.ut.ac.ir/article_96133.html
- Sohaili Salek, Z., Farkhi, N. A., & Pooshneh, K. (2022). The effectiveness of positive adolescent development training on psychological capital and anxiety among adolescents. *Journal of New Psychological Research*, 17(67), 157-165. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15315.html
- Taheri, H. (2025). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on social anxiety and loneliness in adolescents. *Ethics Committee in Research*. https://ethics.atu.ac.ir/article_18969.html
- Wang, Y., & Ji, H. (2025). Hot and cool executive function in the development of behavioral problems in grade school. *Development and Psychopathology*, 37(2), 645-655. <https://doi.org/10.1017/S0954579424000415>