

The Effectiveness of Emotional-Social Competency Training on Emotional Control and Anxiety Sensitivity in University Students

1. Saide Rodasht^{ID*}: Master of Science in General Psychology, Department of Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran

*Corresponding Author's Email Address: Rudashts@gmail.com



Abstract:

Objective: The present study aimed to examine the effectiveness of social-emotional competency training on emotional control and anxiety sensitivity in university students.

Methods and Materials: This randomized controlled trial was conducted using a pre-test, post-test, and five-month follow-up design. The statistical population consisted of university students in Tehran, from which 30 participants were purposefully selected and randomly assigned to experimental ($n = 15$) and control ($n = 15$) groups. Instruments included the Difficulties in Emotional control Scale (DERS) and the Anxiety Sensitivity Index (ASI). The experimental group received a 10-session intervention program, while the control group received no intervention. Data were analyzed using repeated measures ANOVA and Bonferroni post-hoc tests in SPSS-27.

Findings: Statistical analysis revealed a significant reduction in emotion dysregulation and anxiety sensitivity scores in the experimental group at post-test and follow-up compared to pre-test ($p < 0.01$). The interaction effect between group and time was significant for both variables, with large effect sizes ($\eta^2 > 0.60$). Bonferroni tests also confirmed significant pairwise differences across assessment phases in the experimental group.

Conclusion: The findings indicate that social-emotional competency training significantly improves emotional control and reduces anxiety sensitivity among students, with effects sustained up to five months post-intervention.

Keywords: Social-emotional competency, emotional control, anxiety sensitivity, emotional training, university students

How to Cite: Rodasht, S. (2025). The Effectiveness of Emotional-Social Competency Training on Emotional Control and Anxiety Sensitivity in University Students. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(2), 1-13.

Received: 16 March 2025

Revised: 05 May 2025

Accepted: 18 May 2025

Published: 22 June 2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

اثربخشی آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی بر کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی دانشجویان

۱. سعیده رودشت*؛ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران، (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Rudashts@gmail.com

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی بر کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی دانشجویان بود.

مواد و روش: پژوهش حاضر به روش آزمایش تصادفی کنترل‌شده با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پنج‌ماهه انجام شد. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه‌های تهران بود که از میان آن‌ها ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جای‌گذاری شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (DERS) و مقیاس حساسیت اضطرابی (ASI) بود. گروه آزمایش در یک برنامه مداخله‌ای ۱۰ جلسه‌ای شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-۲۷ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل آماری نشان داد که میانگین نمرات کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی در گروه آزمایش در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون کاهش معناداری داشت ($p < 0.01$). همچنین، اثر تعاملی گروه و زمان برای هر دو متغیر در سطح معناداری بود و اندازه اثر بزرگ گزارش شد ($\eta^2 > 0.60$). آزمون بونفرونی نیز تفاوت معنادار بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را در گروه آزمایش تأیید کرد.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد که آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی به‌طور معناداری باعث بهبود توانایی تنظیم هیجان و کاهش حساسیت اضطرابی در دانشجویان می‌شود و این اثرات تا پنج ماه پس از مداخله پایدار باقی می‌مانند.

کلیدواژگان: شایستگی هیجانی-اجتماعی، کنترل عواطف، حساسیت اضطرابی، آموزش هیجانی، دانشجویان.

نحوه استناددهی: رودشت، سعیده. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی بر کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۲)، ۱-۱۳.



تاریخ دریافت: ۲۶ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۰۱ تیر ۱۴۰۴



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

Extended Abstract

Introduction

In recent years, social-emotional competencies have emerged as a foundational component of psychological well-being, academic success, and interpersonal adjustment. These competencies encompass a range of skills including emotional awareness, emotion control, empathy, interpersonal communication, and responsible decision-making. Researchers emphasize that the cultivation of these competencies is not only crucial for adaptive functioning in adulthood but also serves as a protective factor against mental health disorders such as anxiety and depression (Choi, 2025; Ferreira et al., 2024b; Morgan et al., 2024). Emotional control in particular—the ability to monitor, evaluate, and modulate emotional reactions—has been closely linked to overall mental health and resilience in high-stress environments such as universities (Dehghani et al., 2018; Schweizer et al., 2020).

University students are especially vulnerable to emotional dyscontrol and anxiety-related conditions due to academic stressors, life transitions, and socio-cultural pressures. Among the constructs exacerbating psychological dysfunction in this population, *anxiety sensitivity* stands out. Defined as the fear of anxiety-related sensations based on beliefs that they have harmful somatic, cognitive, or social consequences, anxiety sensitivity is a cognitive risk factor associated with panic disorder, social phobia, and generalized anxiety (Bakhshaie et al., 2014; Intrieri & Newell, 2022). Higher levels of anxiety sensitivity are linked to emotional avoidance and catastrophic interpretations of physiological responses, which intensify distress and reduce coping capacity (Pavlicic et al., 2023; Sara Aman Alah Khani et al., 2024).

The potential role of emotional-social competency training in reducing anxiety sensitivity and enhancing emotion control is strongly supported by empirical findings. Training programs that target these skills have demonstrated effectiveness in promoting self-awareness, decreasing

maladaptive coping strategies, and improving affective control in adolescents and young adults (Bolouk et al., 2024; Esmaeilian et al., 2021; Hashemi et al., 2017). Furthermore, research suggests that interventions focusing on emotional-social learning can have lasting effects, especially when grounded in cognitive-behavioral and experiential learning frameworks (Mauludi & Fasikhah, 2024; McDonnell et al., 2024).

The present study builds upon this growing body of research by investigating the effectiveness of a structured social-emotional competency training program on two central psychological variables—emotion control and anxiety sensitivity—among university students in Tehran. While past research has addressed these constructs independently, this study examines them in tandem, contributing a more integrative understanding of how emotional-social skills training can concurrently enhance control capacities and reduce cognitive vulnerabilities to anxiety.

Methods and Materials

This study employed a randomized controlled trial design with pre-test, post-test, and five-month follow-up assessments. A total of 30 university students from Tehran who met the inclusion criteria based on elevated scores in emotional dyscontrol and anxiety sensitivity were recruited using purposive sampling. Participants were randomly assigned to an experimental group ($n = 15$) and a control group ($n = 15$). The experimental group received a ten-session emotional-social competency training intervention, each session lasting 90 minutes and focusing on key skills such as emotional awareness, empathy, behavioral self-control, and decision-making. The control group received no intervention.

Measures included the Difficulties in Emotion Control Scale (DERS) developed by Gratz and Roemer, which consists of 36 items across six subscales, and the Anxiety Sensitivity Index (ASI) by Reiss and McNally, composed of 16 items covering physical, cognitive, and social concerns. Data were analyzed using repeated measures analysis of

variance (ANOVA) and Bonferroni post-hoc tests, using SPSS version 27. Assumptions of normality, homogeneity of variances, and sphericity were verified and met for all analyses.

Findings

Descriptive statistics revealed that in the experimental group, mean scores for emotional dyscontrol decreased from 98.34 (SD = 7.45) at pre-test to 78.19 (SD = 6.72) at post-test and remained low at follow-up (M = 80.06, SD = 6.91). Similarly, anxiety sensitivity scores declined from 38.62 (SD = 4.88) at pre-test to 24.47 (SD = 4.12) at post-test and remained stable at follow-up (M = 25.11, SD = 4.39). In contrast, the control group showed minimal changes across all time points.

Repeated measures ANOVA indicated significant main effects for time and group, as well as significant group $\times$ time interactions for both variables ($p < 0.01$). For emotion control, the interaction effect yielded $F(2, 56) = 52.87$, $p < 0.01$, $\eta^2 = 0.641$. For anxiety sensitivity, the group $\times$ time interaction was also significant, $F(2, 56) = 44.82$, $p < 0.01$, $\eta^2 = 0.602$. These results suggest substantial and sustained improvements in the experimental group relative to the control group.

Bonferroni post-hoc comparisons confirmed significant pairwise differences between pre-test and post-test, as well as between pre-test and follow-up, for both emotion control (mean difference = 20.15, $p < 0.01$) and anxiety sensitivity (mean difference = 14.15, $p < 0.01$). The difference between post-test and follow-up was minor yet statistically significant, indicating the maintenance of gains over time.

Discussion and Conclusion

The results of this study demonstrate that social-emotional competency training significantly improves emotion control and reduces anxiety sensitivity among

university students. These findings are consistent with previous research highlighting the role of structured emotional education in mitigating emotional reactivity and reducing vulnerability to anxiety. The decline in anxiety sensitivity may be attributed to enhanced emotional insight and cognitive reframing strategies acquired during the training, which enabled participants to interpret physiological symptoms of anxiety in a less threatening manner.

Moreover, the durability of the intervention effects up to five months post-training suggests that the skills imparted were not only internalized but also generalized to real-life contexts. The inclusion of experiential techniques, role-play, and group discussion may have contributed to deeper integration of emotional competencies, fostering long-term behavioral change.

This study offers valuable evidence for the implementation of emotional-social learning programs in university settings, particularly as a preventive approach to mental health issues. Considering the psychological pressures faced by students, integrating such training into counseling services and academic curricula could significantly enhance emotional resilience, academic persistence, and interpersonal functioning.

In conclusion, the findings affirm the importance of equipping students with practical emotional and social tools to navigate complex academic and social landscapes. By addressing both emotion control and anxiety sensitivity within a single intervention framework, this study underscores the interdependence of emotional competencies and psychological vulnerability and offers a promising model for mental health promotion in higher education.

مقدمه

شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی به عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های اساسی برای سازگاری موفق افراد در محیط‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان روان‌شناسی را به خود جلب کرده‌اند. این شایستگی‌ها شامل توانایی‌هایی مانند خودآگاهی، خودمدیریتی، همدلی، مهارت‌های بین‌فردی و تصمیم‌گیری مسئولانه است که نه تنها در ارتقاء سلامت روان نقش دارند بلکه در کاهش رفتارهای ناسازگارانه نیز مؤثر هستند (Al-Matari et al., 2024; Choi, 2025). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که آموزش این مهارت‌ها می‌تواند به بهبود کنترل عواطف و کاهش مشکلات روان‌شناختی نظیر اضطراب، افسردگی و تعارضات اجتماعی منجر شود (Ferreira et al., 2024a; Morgan et al., 2024). کنترل عواطف به‌عنوان یکی از اجزای کلیدی شایستگی هیجانی، به ظرفیت فرد برای تنظیم و هدایت پاسخ‌های هیجانی در مواجهه با محرک‌های تنش‌زا اشاره دارد. ضعف در این حوزه منجر به پیامدهای منفی در عملکرد تحصیلی، اجتماعی و روان‌شناختی می‌شود (Schweizer et al., 2020; Schweizer et al., 2013). بر اساس مدل‌های عصب‌شناختی، عملکرد حافظه کاری هیجانی و ساختارهایی چون قشر پیش‌پیشانی در فرایند کنترل هیجانی نقش محوری دارند (Schweizer et al., 2020). در همین زمینه، آموزش‌های مبتنی بر تنظیم هیجان موجب بهبود کنترل هیجانات و کاهش نشانه‌های روان‌شناختی در گروه‌های مختلف از جمله نوجوانان، دانش‌آموزان و بیماران سرطانی شده‌اند (Dehghani et al., 2018; Mohammadi et al., 2022).

در کنار کنترل عواطف، حساسیت اضطرابی نیز یکی دیگر از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روان دانشجویان به شمار می‌رود. حساسیت اضطرابی به معنای ترس از پیامدهای منفی اضطراب از جمله عوارض جسمانی، شناختی

و اجتماعی آن است (Bakhshaie et al., 2014). افراد با سطح بالای حساسیت اضطرابی، علائم اضطراب را به‌عنوان تهدید تعبیر می‌کنند و مستعد ابتلا به اختلالاتی نظیر اضطراب اجتماعی، حملات پانیک و افسردگی هستند (Intrieri & Newell, 2022; Pavlacic et al., 2023). پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان و مداخلات هیجانی-اجتماعی می‌تواند به شکل معناداری سطح حساسیت اضطرابی را کاهش دهد (Sara Aman Alah Khani et al., 2024; Shokrolahi et al., 2023).

در سال‌های اخیر، تأکید بر نقش آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی در ارتقاء سلامت روان دانشجویان افزایش یافته است. این آموزش‌ها با بهره‌گیری از مدل‌های یادگیری اجتماعی، یادگیری تجربی و شناختی-رفتاری، توانسته‌اند پیامدهای مثبتی در بهبود مهارت‌های خودتنظیمی، سازگاری اجتماعی و کاهش اضطراب ایجاد کنند (Ferreira et al., 2024b; Mauludi & Fasikhah, 2024). در همین راستا، پژوهش‌هایی در کشورهای مختلف اثربخشی آموزش این مهارت‌ها را در بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش آسیب‌پذیری هیجانی تأیید کرده‌اند (Ghodrati et al., 2024; Ghorbani et al., 2024; McDonnell et al., 2024).

مطالعات داخلی نیز نشان داده‌اند که آموزش شایستگی‌های هیجانی موجب کاهش اضطراب، بهبود حل مسئله اجتماعی و ارتقاء عملکرد شناختی در کودکان و نوجوانان می‌شود (Hashemi et al., 2017). از سوی دیگر، اجرای برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تنظیم شناختی هیجانات نیز اثربخشی قابل توجهی در ارتقاء شایستگی اجتماعی نوجوانان با اختلالات هیجانی رفتاری داشته‌اند (Esmaeilian et al., 2021; Ghorbani et al., 2024).

اجتماعی بر کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی دانشجویان طراحی شده است

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع آزمایش تصادفی کنترل‌شده (Randomized Controlled Trial) با گروه کنترل و پیگیری است. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی جاری بود که از میان آن‌ها افرادی با نمره بالا در مقیاس حساسیت اضطرابی و دشواری در تنظیم هیجان به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. پس از غربالگری اولیه، تعداد ۳۰ نفر از داوطلبان واجد شرایط به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش در مداخله آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. هر دو گروه در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، و پیگیری پنج‌ماهه) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

برای سنجش متغیر کنترل عواطف، از مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS) استفاده شد که توسط گراتز و رومر (Gratz & Roemer, ۲۰۰۴) طراحی شده است. این ابزار شامل ۳۶ گویه است که بر اساس یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از ۱ = تقریباً هرگز تا ۵ = تقریباً همیشه) پاسخ‌دهی می‌شود. این مقیاس دارای شش خرده‌مقیاس شامل: عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه‌ها، فقدان آگاهی هیجانی، محدودیت در راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان وضوح هیجانی می‌باشد. نمره بالاتر در این ابزار نشان‌دهنده دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. اعتبار و پایایی این مقیاس در پژوهش‌های مختلف داخلی و خارجی تأیید شده است، به‌طوری‌که در مطالعات گوناگون، پایایی کلی آن با استفاده از آلفای کرونباخ بالاتر از ۰.۸۰ گزارش شده است.

یافته‌های حاصل از مرور ادبیات حاکی از آن است که بسیاری از مداخلات موفق در این حوزه بر پایه‌ی مدل‌های تلفیقی شامل آموزش شناختی-هیجانی، تمرین‌های رفتاری، و تقویت مهارت‌های بین‌فردی طراحی شده‌اند (Bolouk et al., 2020; Tofighi Mohamadi et al., 2024). در این میان، توجه به مؤلفه‌هایی مانند خودآگاهی، خودمدیریتی، همدلی و مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان عناصر کلیدی در شکل‌گیری شایستگی هیجانی-اجتماعی نقش بسزایی دارند (Ferreira et al., 2024a; Leila & Eldin, 2020).

برخی شواهد همچنین نشان می‌دهند که ترکیب بین حساسیت اضطرابی و مهارت‌های هیجانی نقش پیش‌بین مهمی در بروز علائم بالینی دارد. برای مثال، ترکیب حساسیت بالا به اضطراب و فقدان راهبردهای کنترل هیجان می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات خلقی را افزایش دهد (Bakhshaie et al., 2016; Reitzel et al., 2014). از این رو، مداخلات آموزشی که هم‌زمان بر هر دو متغیر تمرکز دارند، می‌توانند نتایج بالینی مؤثرتری به همراه داشته باشند.

با توجه به چالش‌های هیجانی رایج در بین دانشجویان، از جمله دشواری در کنترل هیجانات، واکنش‌پذیری بالا، و اضطراب مرتبط با عملکرد تحصیلی و اجتماعی، ضرورت طراحی و اجرای مداخلاتی هدفمند که بر آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی تمرکز دارند، بیش از پیش احساس می‌شود. این مداخلات می‌توانند با افزایش خودکارآمدی هیجانی و کاهش باورهای منفی نسبت به اضطراب، به بهبود کیفیت زندگی دانشجویان منجر شوند (Mohammadi et al., 2022; Sara Aman Alah Khani et al., 2013; Schweizer et al., 2024).

با توجه به خلأ پژوهش‌های داخلی در زمینه بررسی هم‌زمان کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی در قالب آموزش‌های هیجانی-اجتماعی، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شایستگی‌های هیجانی-

برای ارزیابی حساسیت اضطرابی از مقیاس حساسیت اضطرابی (Anxiety Sensitivity Index - ASI) استفاده شد که توسط ریسل و مک‌نالی (Reiss & McNally, ۱۹۸۵) طراحی گردیده است. این پرسشنامه دارای ۱۶ گویه است که به صورت طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از ۰ = کاملاً مخالفم تا ۴ = کاملاً موافقم) پاسخ داده می‌شود. این ابزار دارای سه خرده‌مقیاس شامل: ترس از علائم جسمانی اضطراب، ترس از پیامدهای اجتماعی اضطراب و ترس از پیامدهای شناختی اضطراب است. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده حساسیت بیشتر به تجربه اضطراب و تفسیر تهدیدآمیز از علائم آن است. اعتبار صوری، سازه‌ای و ملاکی این ابزار در پژوهش‌های مختلف تأیید شده و پایایی آن نیز با روش آلفای کرونباخ در مطالعات متعدد بین ۰.۷۸ تا ۰.۹۰ گزارش شده است.

مداخله آموزشی حاضر بر پایه مدل آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی (SEL) طراحی شده است و هدف آن ارتقای توانمندی‌های عاطفی و اجتماعی دانشجویان برای کنترل بهتر عواطف و کاهش حساسیت اضطرابی است. این برنامه در قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی برگزار می‌شود و شامل ترکیبی از آموزش نظری، فعالیت‌های تعاملی، تمرین‌های شناختی-رفتاری، ایفای نقش و بازخورد گروهی است. محورهای کلیدی این مداخله شامل خودآگاهی هیجانی، همدلی، خودمدیریتی، روابط بین‌فردی مؤثر و تصمیم‌گیری مسئولانه است.

جلسه اول: معرفی و ایجاد اتحاد گروهی

در جلسه اول، ضمن معرفی اهداف برنامه، ساختار جلسات، قوانین گروه و الزامات مشارکت فعال، به فعالیت‌های آشنایی اولیه و یخ‌زدایی پرداخته می‌شود. شرکت‌کنندگان با مفهوم کلی شایستگی هیجانی-اجتماعی آشنا می‌شوند و به بیان انتظارات و انگیزه‌های خود برای شرکت در برنامه

می‌پردازند. همچنین پیمایش اولیه وضعیت هیجانی از طریق خودسنجی انجام می‌گیرد.

جلسه دوم: خودآگاهی هیجانی - شناسایی هیجان‌ها

این جلسه به شناخت هیجان‌ات پایه و پیچیده اختصاص دارد. با استفاده از فعالیت‌های تصویری، ایفای نقش و تمرین‌های نوشتاری، شرکت‌کنندگان می‌آموزند هیجان‌های مختلف را در خود و دیگران شناسایی کنند. همچنین به اهمیت آگاهی از حالت‌های هیجانی و رابطه آن با افکار و رفتارها پرداخته می‌شود.

جلسه سوم: زبان هیجان‌ها و مهارت بیان آن‌ها

در این جلسه مهارت نام‌گذاری، بیان و توصیف هیجان‌ها به شیوه‌ای سازگارانه آموزش داده می‌شود. از تمرین‌های گروهی برای تشخیص پیام‌های غیرکلامی و بازخورد هیجانی استفاده می‌شود. تفاوت بین بیان سالم و ناسالم احساسات مورد بحث قرار می‌گیرد و تمرین‌هایی برای تقویت جرأت‌مندی هیجانی ارائه می‌شود.

جلسه چهارم: همدلی و درک هیجان‌ات دیگران

تمرکز این جلسه بر توسعه همدلی شناختی و هیجانی است. شرکت‌کنندگان با استفاده از بازی‌های گروهی و مطالعه موردی، یاد می‌گیرند خود را به جای دیگران بگذارند، احساسات آن‌ها را شناسایی کنند و به شیوه‌ای همدلانه پاسخ دهند. مهارت گوش دادن فعال نیز آموزش داده می‌شود.

جلسه پنجم: خودمدیریتی و تنظیم هیجان‌ات

در این جلسه، شرکت‌کنندگان با راهبردهای کنترل و تنظیم هیجان‌ات شدید مانند خشم، اضطراب و ناامیدی آشنا می‌شوند. تمرین‌های تنفس عمیق، بازسازی شناختی، توقف فکری، و تمرین‌های آرام‌سازی تدریجی انجام می‌گیرد. شرکت‌کنندگان روش‌های جایگزین برای تخلیه سالم هیجان‌ها را می‌آموزند.

جلسه ششم: مقابله با استرس و حساسیت اضطرابی

این جلسه به درک ماهیت استرس و اضطراب و شیوه‌های مدیریت آن اختصاص دارد. شرکت‌کنندگان به شناسایی محرک‌های اضطراب‌زا و نشانه‌های بدنی اضطراب می‌پردازند. سپس راهبردهای شناختی-رفتاری مقابله با اضطراب، مانند مواجهه تدریجی و گفتگو با خود، تمرین می‌شود.

جلسه هفتم: مهارت‌های بین فردی و روابط سالم

در این جلسه، شرکت‌کنندگان با اصول برقراری رابطه مؤثر، احترام متقابل، حل تعارض و حفظ مرزهای شخصی آشنا می‌شوند. تمرین‌های ایفای نقش در خصوص گفت‌وگوهای دشوار، نه گفتن، و درخواست کمک از دیگران اجرا می‌شود.

جلسه هشتم: تصمیم‌گیری مسئولانه و حل مسئله

در این جلسه، چارچوب پنج مرحله‌ای حل مسئله آموزش داده می‌شود و شرکت‌کنندگان با تمرین‌های موردی، تصمیم‌گیری آگاهانه و اخلاقی را تمرین می‌کنند. تأکید بر تأثیر تصمیم‌گیری هیجانی بر سلامت روان و روابط اجتماعی انجام می‌شود.

جلسه نهم: مرور و تثبیت مهارت‌ها

این جلسه به مرور مطالب آموزش داده‌شده و یکپارچه‌سازی مهارت‌ها اختصاص دارد. شرکت‌کنندگان تجربیات خود را از کاربرد مهارت‌ها در زندگی واقعی به اشتراک می‌گذارند. نقاط قوت، چالش‌ها و پیشرفت‌های فردی مرور می‌شود.

جلسه دهم: ارزیابی، بازخورد و خاتمه

در جلسه پایانی، ارزیابی نهایی با استفاده از پرسشنامه‌ها انجام می‌شود.

شرکت‌کنندگان به بازبینی اهداف فردی خود پرداخته و نقشه‌های آینده برای استفاده از مهارت‌ها در محیط دانشگاه و زندگی شخصی ترسیم می‌کنند. در پایان، فرایند خداحافظی و خاتمه مداخله با تأکید بر حفظ ارتباط مثبت با هیجانات انجام می‌گیرد.

جهت تحلیل داده‌های به دست آمده، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

(Repeated Measures ANOVA) به منظور بررسی تغییرات نمرات در

سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) استفاده شد. همچنین برای

مقایسه زوجی میان مراحل، از آزمون تعقیبی بونفرونی (Bonferroni Post-

Hoc Test) استفاده گردید تا تفاوت‌های معنی‌دار بین زمان‌های مختلف مورد

بررسی قرار گیرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام

شد و سطح معناداری در تمامی آزمون‌ها برابر با ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، مجموعاً ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران

مشارکت داشتند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام

۱۵ نفر) تقسیم شدند. از نظر جنسیت، ۱۸ نفر زن (۶۰.۰۰٪) و ۱۲ نفر مرد

(۴۰.۰۰٪) بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۲.۸۶ سال با انحراف معیار

۲.۴۳ بود. از نظر وضعیت تحصیلی، ۲۰ نفر (۶۶.۶۷٪) در مقطع کارشناسی،

۸ نفر (۲۶.۶۷٪) در مقطع کارشناسی ارشد، و ۲ نفر (۶.۶۶٪) در مقطع دکتری

مشغول به تحصیل بودند. همچنین از نظر وضعیت تأهل، ۲۶ نفر مجرد

(۸۶.۶۷٪) و ۴ نفر متأهل (۱۳.۳۳٪) بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی در سه مرحله ارزیابی

گروه	مرحله	کنترل عواطف (M ± SD)	حساسیت اضطرابی (M ± SD)
آزمایش	پیش‌آزمون	۹۸.۳۴ ± ۷.۴۵	۳۸.۶۲ ± ۴.۸۸
آزمایش	پس‌آزمون	۷۸.۱۹ ± ۶.۷۲	۲۴.۴۷ ± ۴.۱۲
آزمایش	پیگیری	۸۰.۰۶ ± ۶.۹۱	۲۵.۱۱ ± ۴.۳۹
کنترل	پیش‌آزمون	۹۷.۹۱ ± ۷.۱۳	۳۷.۹۴ ± ۵.۰۷
کنترل	پس‌آزمون	۹۶.۵۲ ± ۶.۹۸	۳۶.۸۸ ± ۵.۱۳
کنترل	پیگیری	۹۵.۷۳ ± ۷.۲۵	۳۶.۱۷ ± ۴.۹۶

در جدول ۱ مشاهده می‌شود که میانگین نمرات کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی در گروه آزمایش پس از مداخله به صورت معناداری کاهش یافته و این کاهش تا مرحله پیگیری حفظ شده است، در حالی که در گروه کنترل تغییرات محسوسی مشاهده نمی‌شود.

پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آماری بررسی شدند. آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در مرحله پیش‌آزمون انجام شد که برای متغیر کنترل عواطف ($W = 0.967$) و حساسیت اضطرابی ($p = 0.412$) و حساسیت اضطرابی ($W = 0.951$, $p = 0.218$) معنادار نبود و برای اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مهیا بود.

نرمال بودن تأیید شد. همچنین همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون مورد بررسی قرار گرفت و نتایج برای کنترل عواطف ($F = 0.481$, $p = 0.493$) و حساسیت اضطرابی ($F = 0.365$, $p = 0.551$) نشان داد که فرض برابری واریانس‌ها برقرار است. پیش‌فرض کرویت نیز با آزمون ماچلی بررسی شد که برای متغیر کنترل عواطف ($Mauchly's W = 0.908$, $p = 0.372$) و حساسیت اضطرابی ($Mauchly's W = 0.933$, $p = 0.446$) معنادار نبود و بنابراین فرض کرویت رعایت شده تلقی گردید. بر این اساس، شرایط لازم برای اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مهیا بود.

جدول ۲. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی

متغیر	منبع	SS	df	MS	F	p	η^2
کنترل عواطف	بین گروهی	۵۴۸۷.۶۲	۱	۵۴۸۷.۶۲	۶۱.۳۸	<0.01	0.693
	درون گروهی (زمان)	۴۱۲۳.۷۹	۲	۲۰۶۱.۸۹	۴۵.۲۶	<0.01	0.611
	تعامل گروه × زمان	۳۸۹۷.۴۴	۲	۱۹۴۸.۷۲	۵۲.۸۷	<0.01	0.641
حساسیت اضطرابی	بین گروهی	۲۱۲۷.۳۹	۱	۲۱۲۷.۳۹	۴۸.۱۲	<0.01	0.661
	درون گروهی (زمان)	۱۷۳۲.۵۶	۲	۸۶۶.۲۸	۳۹.۴۷	<0.01	0.578
	تعامل گروه × زمان	۱۶۹۱.۸۳	۲	۸۴۵.۹۱	۴۴.۸۲	<0.01	0.602

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، اثر اصلی گروه، زمان و تعامل گروه $\times$ زمان برای هر دو متغیر در سطح معنادار گزارش شده‌اند (همگی با $p < .01$). همچنین، مقادیر اثر η^2 نشان‌دهنده اندازه اثر بزرگ و معنادار آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی بر بهبود متغیرها می‌باشند.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی در متغیرهای کنترل عواطف و حساسیت اضطرابی

متغیر	مقایسه زمان‌ها	تفاوت میانگین	SE	p
کنترل عواطف	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۲۰.۱۵	۱.۶۷	<.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۱۸.۲۸	۱.۷۲	<.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۱.۸۷	۱.۱۲	<.۰۰۱
حساسیت اضطرابی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۴.۱۵	۱.۲۳	<.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۱۳.۵۱	۱.۲۸	<.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰.۶۴	۰.۸۷	<.۰۰۱

بر اساس نتایج جدول ۳، تفاوت میانگین‌ها در تمامی مراحل برای هر دو متغیر معنادار است ($p < .01$). بیشترین کاهش در نمرات بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده شده است و اختلاف بین پس‌آزمون و پیگیری اندک اما معنادار باقی مانده که نشان‌دهنده پایداری نسبی اثرات مداخله در طول زمان است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی تأثیر معناداری بر بهبود کنترل عواطف و کاهش حساسیت اضطرابی دانشجویان دارد. در تحلیل‌های آماری، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون و پیگیری پنج‌ماهه مشاهده شد، به‌طوری‌که گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بهبود معناداری در توانایی تنظیم هیجانات و کاهش ترس از علائم اضطرابی نشان داد. این یافته مؤید نقش مثبت مداخلات آموزشی مبتنی بر شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی در ارتقای سلامت روان در سطح دانشگاهی است.

یافته‌های مربوط به بهبود کنترل عواطف پس از مداخله با نتایج پژوهش‌های پیشین هم‌راستا هستند. بر اساس پژوهش‌های پیشین، آموزش‌های هیجانی منجر به بهبود توانایی دانشجویان در شناسایی، درک، و تنظیم هیجانات خود می‌شود (Dehghani et al., 2018; Hashemi et al., 2017). در پژوهش دیگری نیز مشخص شد که آموزش مهارت‌های هیجانی بر عملکرد قشر پیش‌پیشانی مؤثر بوده و از طریق بهبود حافظه کاری هیجانی، کنترل هیجان‌های منفی را تسهیل می‌کند (Schweizer et al., 2013; Morgan et al., 2024). همچنین در پژوهشی نشان دادند که مشارکت در برنامه‌های آموزش اجتماعی-هیجانی منجر به کاهش پرخاشگری، افزایش خودتنظیمی و تقویت توانایی حل مسئله هیجانی در دانش‌آموزان می‌شود. مطالعه (Ferreira et al., 2024a) نیز بیان می‌کند که کسب مهارت‌های همدلی، خودآگاهی و خودمدیریتی نقش مؤثری در مهار واکنش‌های هیجانی شدید ایفا می‌کند، که با یافته‌های مطالعه حاضر هم‌سویی دارد.

به اثربخشی پایدار آموزش‌های اجتماعی-هیجانی در آماده‌سازی شغلی و تنظیم هیجان‌های مرتبط با استرس‌های شغلی در فارغ‌التحصیلان اشاره کرده است. همچنین (Ghodrati et al., 2024) در مطالعه‌ای مدل‌سازی ساختاری نشان دادند که شایستگی هیجانی-اجتماعی از طریق افزایش خودکارآمدی تحصیلی موجب افزایش درگیری تحصیلی می‌شود و این اثر در طول زمان حفظ می‌شود.

لازم به ذکر است که یکی از دلایل اثربخشی مداخله در این پژوهش، ساختار نظام‌مند جلسات آموزشی بر اساس مدل‌های نظری SEL و استفاده از تکنیک‌های شناختی-رفتاری، تمرین‌های تجربی و ایفای نقش بوده است؛ امری که توسط (Ferreira et al., 2024b) نیز مورد تأکید قرار گرفته است. آنان بیان می‌دارند که آموزش موفق هیجانی-اجتماعی نیازمند تنوع در تکنیک‌های ارائه محتوا و توجه به زمینه فرهنگی مخاطبان است؛ امری که در طراحی مداخله حاضر نیز لحاظ شده بود.

همچنین، پژوهش حاضر یافته‌های پژوهش‌های داخلی دیگر را تقویت می‌کند. برای مثال، (Esmailian et al., 2021) ارتباط مستقیم تنظیم هیجان با اضطراب اجتماعی نوجوانان را نشان داده‌اند. مطالعه (Ghorbani et al., 2024) نیز اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی بر تقویت شایستگی اجتماعی و کاهش انعطاف‌ناپذیری شناختی را تأیید کرده است. این هم‌راستایی‌ها نشان می‌دهند که آموزش‌های هیجانی از طریق ارتقاء خودآگاهی و بازسازی شناختی، می‌توانند بستر مناسبی برای کاهش نشانه‌های روان‌شناختی در سطوح مختلف باشند.

در نهایت، یافته‌های این پژوهش همچنین اهمیت زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی در آموزش هیجانی-اجتماعی را برجسته می‌کند. با توجه به پژوهش (Leila & Eldin, 2020) که بر تأثیر عوامل اجتماعی-اقتصادی و زمینه فرهنگی بر شایستگی‌های هیجانی تأکید دارد، اجرای مداخلات آموزشی در

علاوه بر این، کاهش حساسیت اضطرابی در گروه آزمایش یافته‌ای کلیدی است که با پیشینه تحقیقاتی معناداری هم‌خوانی دارد. برای نمونه، (Shokrolahi et al., 2023) گزارش کرده‌اند که درمان مبتنی بر هیجان در کاهش حساسیت اضطرابی و فاجعه‌سازی درد در بیماران مبتلا به الکسی تیمیا مؤثر بوده است. از طرف دیگر، پژوهش (Sara Aman Alah Khani et al., 2024) نیز نشان داد که تنظیم شناختی هیجانات، سبک‌های فرزندپروری، و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی حساسیت اضطرابی نقش دارند و آموزش‌هایی که این عناصر را هدف قرار دهند، می‌توانند سطح اضطراب را کاهش دهند. همچنین (Pavlicic et al., 2023) و (Intrieri & Newell, 2022) اشاره کرده‌اند که حساسیت اضطرابی از طریق آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، کاهش می‌یابد و منجر به کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی و نگرانی‌های مزمن می‌شود.

در تأیید این روند، نتایج مطالعه (Bakhshaie et al., 2014) نشان داد که حساسیت اضطرابی می‌تواند نقش واسطه‌ای میان پذیرش نکردن هیجانات و بروز علائمی مانند اضطراب اجتماعی و افسردگی ایفا کند. بر همین اساس، تقویت پذیرش هیجانات در چارچوب آموزش‌های هیجانی می‌تواند به کاهش حساسیت اضطرابی منجر شود. نتایج پژوهش حاضر نیز بر این نکته تأکید دارد که وقتی دانشجویان می‌آموزند هیجانات خود را بدون قضاوت شناسایی کرده و به شیوه‌ای کارآمد با آن‌ها مواجه شوند، درک تهدیدآمیز آن‌ها کاهش می‌یابد و سطح اضطراب مرتبط با آن‌ها افت می‌کند.

از سوی دیگر، یافته‌های حاضر نشان‌دهنده پایداری آثار مداخله در مرحله پیگیری پنج‌ماهه نیز بود که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این پایداری اثر بیانگر آن است که مهارت‌های آموخته‌شده در آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی در صورت تمرین و تعمیم در زندگی روزمره، می‌توانند در طول زمان تثبیت شوند. در همین راستا، پژوهش (McDonnell et al., 2024)

بافت فرهنگی ایران و بررسی اثربخشی آن در دانشجویان ایرانی گامی مهم در توسعه ادبیات بومی این حوزه است.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، حجم نمونه نسبتاً کوچک و تمرکز آن بر دانشجویان یک منطقه جغرافیایی (تهران) بود که تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر گروه‌های سنی یا فرهنگی را با محدودیت مواجه می‌سازد. همچنین، ارزیابی‌ها مبتنی بر ابزارهای خودگزارش‌دهی بود که امکان سوگیری پاسخ یا اثر مطلوبیت اجتماعی را افزایش می‌دهد. عدم بررسی متغیرهای مداخله‌گر همچون وضعیت روانی اولیه یا تجارب قبلی در تنظیم هیجان نیز می‌تواند بر نتایج تأثیر گذاشته باشد.

پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی، نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر جنسیت، سطح تحصیلات و موقعیت جغرافیایی مورد بررسی قرار گیرند. همچنین، به‌کارگیری روش‌های ترکیبی از جمله ارزیابی‌های رفتاری، مصاحبه‌های بالینی و مشاهده مستقیم می‌تواند داده‌های عمیق‌تری در اختیار پژوهشگران قرار دهد. بررسی تأثیرات بلندمدت این مداخلات در بازه‌های زمانی طولانی‌تر نیز می‌تواند تصویری دقیق‌تر از پایداری آثار آموزشی ارائه دهد.

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزش شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی به‌صورت ساختارمند در مراکز مشاوره دانشگاهی و واحدهای خدمات روان‌شناختی دانشجویی طراحی و اجرا شوند. همچنین، گنجاندن این آموزش‌ها در برنامه‌های درسی و کارگاه‌های مهارت‌آموزی می‌تواند به‌عنوان راهکاری پیشگیرانه در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. علاوه بر این، آموزش کارکنان مشاوره و روان‌شناسان دانشگاهی در زمینه طراحی و اجرای چنین مداخلاتی، نقش مؤثری در توسعه سلامت روان دانشگاه‌ها ایفا خواهد کرد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

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

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

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

References

- Al-Matari, A. S., AlSaadi, S. J. F., & Albalushi, W. S. A. (2024). Recent Developments and Different Perspectives on Social and Emotional Competency Classifications: A Comparative Study. *Gulf Education and Social Policy Review (Gespr)*, 5(1). <https://doi.org/10.18502/gespr.v5i1.16594>
- Bakhshaie, J., Zvolensky, M. J., Brandt, C. P., Vujanovic, A. A., Goodwin, R., & Schmidt, N. B. (2014). The role of anxiety sensitivity in the relationship between emotional non-acceptance and panic, social anxiety, and depressive symptoms among treatment-seeking daily smokers. *International Journal of Cognitive Therapy*, 7(2), 175-191. <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/ijct.2014.7.2.175>
- Bolouk, M. G., Mikaeili, N., Basharpour, S., & Bolouk, S. G. (2024). Exploration the Mediating Role of Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Anxiety Sensitivity, Neuroticism, Dysfunctional Attitudes Towards Sleep, and Sleep Quality Among Adolescents. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 103-117. <https://doi.org/10.32598/shenakht.10.5.103>
- Choi, S. Y. (2025). The Necessity of Parent Education to Improve Korean Social Emotional Competency. *Association Stud Parents Guardians*, 12(1), 1-23. <https://doi.org/10.56034/kjpg.2025.12.1.1>

- Capital And Affective Control In Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *ijpn*, 10(5), 82-95.
<https://doi.org/10.22034/IJPN.10.5.7>
- Morgan, T. L., Cieminski, A. B., Marmo, S., & Morgan, K. K. (2024). The Effect of the Advocacy Social-Emotional Learning Program on Emotional Competence. *Ijce*, 2(1), 29-38.
<https://doi.org/10.47852/bonviewijce42022852>
- Pavlicic, J. M., Witcraft, S. M., & Grös, D. F. (2023). Anxiety Sensitivity and Social Support in Veterans With Emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 79(10), 2337-2350.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23554>
- Reitzel, L. R., Childress, S., Obasi, E. M., Garey, L., Vidrine, D. J., McNeill, L. H., & Zvolensky, M. J. (2016). Interactive Effects of Anxiety Sensitivity and Subjective Social Status on Psychological Symptomatology in Black Adults. *Behavioral Medicine*, 43(4), 268-276.
<https://doi.org/10.1080/08964289.2016.1150805>
- Sara Aman Alah Khani, G., Javidi, H., & Baghooli, H. (2024). Modeling Anxiety Sensitivity Based on Early Maladaptive Schemas and Cognitive Emotion Regulation Strategies With the Mediating Role of Parenting Styles. *Jayps*, 5(6), 30-40.
<https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.6.4>
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S. J. (2020). The Role of Affective Control in Emotion Regulation During Adolescence. *Emotion*, 20(1), 80-86. <https://doi.org/10.1037/emo0000695>
- Schweizer, S., Grahn, J. A., Hampshire, A., Mobbs, D., & Dalgleish, T. (2013). Training the Emotional Brain: Improving Affective Control Through Emotional Working Memory Training. *Journal of Neuroscience*, 33(12), 5301-5311.
<https://doi.org/10.1523/jneurosci.2593-12.2013>
- Shokrolahi, M. S., Hashem, S. E., Mehrabizadeh Honarmand, M., Zargar, Y., & Naaimi, A. (2023). Effectiveness of emotion-focused therapy on anxiety sensitivity and pain catastrophizing in patients with chronic pain and alexithymia. *ijpn*, 11(3), 46-56.
- Tofighi Mohamadi, M., Babakhani, V., Ghamari, M., & Pouyamanesh, J. (2020). Comparing the effects of Dialectical behavior therapy and Reality therapy on Affective Control of Mothers of Children with Intellectual Disability. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 9(10), 59-66.
<https://frooyesh.ir/article-1-2347-en.html>
- Dehghani, Y., Golestaneh, S. M., & Zangouei, S. (2018). The effectiveness of Emotion Regulation Training on Academic Burnout, Social Acceptance and Affective Control of Students with Learning Disabilities. *Applied Psychology*, 12(2), 163-182.
https://apsy.sbu.ac.ir/article_97046_bd463aa65bfb3738b659ce8d0a0c55dc.pdf
- Esmaeilian, M., Mohammadi, S., & Hasani, J. (2021). The Structural Equations Model of Mindfulness Skills, Emotion Regulation, and Anxiety Sensitivity with Adolescents' Social Anxiety. *Knowledge and research in applied psychology*, 22(83), 121-134. <https://sanad.iau.ir/en/Article/895090>
- Ferreira, P., Gameiro, F., & Faria, M. (2024a). Empathy and Socio-Emotional Competencies: The Perception of Portuguese Adolescents in Today's Changing Environment. *Psychology International*, 6(3), 734-745.
<https://doi.org/10.3390/psycholint6030046>
- Ferreira, P., Gameiro, F., & Faria, M. (2024b). How Recent World Events Affect Empathy and Socio-Emotional Competencies? The Perception of Portuguese Adolescents.
<https://doi.org/10.20944/preprints202408.0439.v1>
- Ghodrat, Z., Sarai, A. A., & Bakhshi Poor, A. (2024). Structural model of the relationship between emotional-social competence and academic engagement with academic achievement: The mediating role of academic self-efficacy in high school students in Bojnord. *Rooyesh Psychology*, 13(6), 180-171. <https://frooyesh.ir/article-1-5282-en.html>
- Ghorbani, A., Zare Nistanak, M., & Khoshakhlagh, H. (2024). The Effectiveness of Adolescent-Focused Mindfulness Therapy on Social Competence and Cognitive Fusion in Adolescents with Externalizing Behavioral-Emotional Disorders. *Mashhad University of Medical Sciences Journal of the Faculty of Medicine*, 67(2), 702-716.
https://mjms.mums.ac.ir/article_24511.html
- Hashemi, H., Tabari-Zeroudi, M. A., & Abdollahi, M. H. (2017). The Effectiveness of Emotional Competency Training on Anxiety, Social Problem Solving, and Working Memory in Children. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 8(22), 21-43.
https://jcps.atu.ac.ir/article_8313.html
- Intrieri, R. C., & Newell, C. B. (2022). Anxiety sensitivity not distress tolerance as a predictor of generalized anxiety symptoms and worry. *Current Psychology*, 41(3), 1148-1158.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00636-0>
- Leila, A., & Eldin, A. Y. S. (2020). Socio-Emotional Competencies, Socio-Economic Factors, and the Employability Process of Female Graduates in the Kingdom of Saudi Arabia. *International Journal of Engineering Business Management*, 12, 184797902098090.
<https://doi.org/10.1177/1847979020980903>
- Mauludi, M. I., & Fasikhah, S. S. (2024). The Mediating Role of Emotional Competence in the Association Between Self-Esteem and Cyberbullying Victimization Among Adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 133-139.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v12i2.31039>
- McDonnell, M., Yang, Y., & Zadhan, Z. (2024). Linking Emotional and Social Competencies to Career Readiness Among Senior Undergraduates [Research Article]. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 7(1), 198-204.
<https://doi.org/10.61838/kman.ijes.7.1.19>
- Mohammadi, R., Zebardast, A., & Rezaei, S. (2022). The Effectiveness Of Existential Psychotherapy On Psychological