

对社交焦虑大学生“线上 + 线下”混合式心理干预

李丹霓, 阴山燕, 许灵杰, 傅静琪, 黄嘉仪, 张卓阔, 赵腾云

天津中医药大学, 天津

收稿日期: 2022年7月8日; 录用日期: 2022年8月8日; 发布日期: 2022年8月18日

摘要

目的: 探讨“线上 + 线下”的认知行为训练在社交焦虑大学生中的应用效果。方法: 研究对象为被社交焦虑困扰的大学生103人, 将其分为三组(实验组一34人、实验组二34人、对照组35人)。采用“线上 + 线下”的模式干预实验组一, 采用“线下”的单一模式干预实验组二, 对照组不进行任何干预。本研究使用人际交往焦虑量表(IAS)和线上社交焦虑量表(SADS)测量被试干预前后的社交焦虑水平。结果: 干预前, 三组的IAS得分和SADS得分无显著差异($F_{IAS}(1, 2) = 0.06, p > 0.05$; $F_{SADS}(1, 2) = 0.82, p > 0.05$)。对三组进行干预后, 与干预前相比, 三组的IAS和SADS得分均有显著差异, 其中实验组一和实验组二后测得分显著小于前测得分($t_{IAS线上+线下}(1, 2) = 4.62, p < 0.01$; $t_{SADS线上+线下}(1, 2) = 3.5, p < 0.01$; $t_{IAS线下}(1, 2) = 3.39, p < 0.01$; $t_{SADS线下}(1, 2) = 1.42, p > 0.05$, 而对照组后测得分显著高于前测($t_{IAS对照}(1, 2) = -4.68, p < 0.01$; $t_{SADS对照}(1, 2) = -4.04, p < 0.05$), 且实验组一的IAS得分和SADS得分显著低于实验组二和对照组($F_{IAS}(1, 2) = 32.83, p < 0.01$; $F_{SADS}(1, 2) = 12.35, p < 0.01$)。结论: “线上 + 线下”混合式团体辅导较单一线下干预更有利于降低社交焦虑水平。

关键词

社交焦虑, 认知行为训练, “线上 + 线下”混合式团体辅导, 大学生

“Online + Offline” Hybrid Psychological Intervention for College Students with Social Anxiety

Danni Li, Shanyan Yin, Lingjie Xu, Jingqi Fu, Jiayi Huang, Zhuoyu Zhang, Tengyun Zhao

Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin

Received: Jul. 8th, 2022; accepted: Aug. 8th, 2022; published: Aug. 18th, 2022

文章引用: 李丹霓, 阴山燕, 许灵杰, 傅静琪, 黄嘉仪, 张卓阔, 赵腾云(2022). 对社交焦虑大学生“线上 + 线下”混合式心理干预. *心理学进展*, 12(8), 2778-2785. DOI: 10.12677/ap.2022.128331

Abstract

Objective: To explore the application effect of “online + offline” cognitive behavioral training in socially anxious college students. **Methods:** The research subjects were 103 college students who were troubled by social anxiety, and they were divided into three groups (experimental group 1, 34 people, experimental group 2, 34 people, and control group, 35 people). The “online + offline” model was used to intervene in the experimental group 1, the “offline” single model was used to intervene in the experimental group 2, and the control group did not receive any intervention. This study used the Interpersonal Anxiety Scale (IAS) and the Online Social Anxiety Scale (SADS) to measure the subjects’ social anxiety levels before and after the intervention. **Results:** Before intervention, there was no significant difference in IAS score and SADS score among the three groups ($F_{IAS}(1,2) = 0.06, p > 0.05$; $F_{SADS}(1,2) = 0.82, p > 0.05$). After the intervention of the three groups, compared with before the intervention, the IAS and SADS scores of the three groups were significantly different, and the post-test scores of the experimental group 1 and the experimental group 2 were significantly lower than the pre-test scores ($t_{IASonline+offline}(1,2) = 4.62, p < 0.01$; $t_{SADSonline+offline}(1,2) = 3.5, p < 0.01$; $t_{IASoffline}(1,2) = 3.39, p < 0.01$; $t_{SADSoffline}(1,2) = 1.42, p > 0.05$, while the post-test score of the control group was significantly higher than the pre-test ($t_{IAScontrol}(1,2) = -4.68, p < 0.01$; $t_{SADScontrol}(1,2) = -4.04, p < 0.05$; $t_{IAScontrol}(1,2) = -4.68, p < 0.01$; $t_{SADScontrol}(1,2) = -4.04, p < 0.05$), and the IAS and SADS scores of experimental group 1 were significantly lower than those of experimental group 2 and control group ($F_{IAS}(1,2) = 32.83, p < 0.01$; $F_{SADS}(1,2) = 12.35, p < 0.01$). **Conclusion:** “Online + offline” mixed group counseling is more conducive to reducing the level of social anxiety than single offline intervention.

Keywords

Social Anxiety, Cognitive Behavioral Training, “Online + Offline” Mixed Group Counseling, College Students

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

社交焦虑是指在社会交往过程中,由于紧张担忧他人的评价,从而产生强烈而持久的回避社交情境的行为(Morrison & Heimberg, 2013)。有研究表明大学生群体的社交焦虑程度已达 45.7% (Chisholm et al., 2016)。社交焦虑在损害个体的社交能力时,还影响其他工作水平(Wu et al., 2013),以及容易产生各类疾病(Orme-Johnson & Barnes, 2014),如易产生网络成瘾(丁倩,魏华,张永欣,周宗奎,2016)和抑郁等问题(吴晓薇,黄玲,何晓琴,唐海波,蒲唯丹,2015;鞠芊芊,陈一笛,甘怡群,2018)。因此,社交焦虑不仅仅是大众关注的焦点,也是众多学者研究的重点。

目前,对于大学生的社交焦虑干预主要采用传统的认知行为团体心理辅导,是一种基于团体成员能够面对面交流的干预模式。研究证实团体认知行为治疗能够很好的改变患者的注意力和过度的自我关注,从而有效的改善社交焦虑问题(糜蒙蔓,2017)。彭纯子发现团体认知行为疗法能够改善患者的消极自动化思维、社交焦虑的主观感受和回避行为(彭纯子,燕良轼,马晓虹,吴文丽,2003)。但这些研究大多采用

传统的干预模式，在团体中难以顾及所有团体成员的需求，难以对团体成员进行个性化的干预。

近年来，以网络作为载体的线上干预形式也逐渐出现在心理干预领域中。Gavin 等人通过实证研究表明，基于网络的认知行为治疗可以很好的利用互联网的优势，干预耗时少、成本低、易实现，其大规模的推广和使用不仅能够为治疗师节省工作时间，同时也能更高效地聚集治疗的主题和目标，为社交焦虑个体提供可行且有效的干预治疗(Gavin et al., 2018)。李杨在探讨“线上 + 线下”心理干预方式时发现，这种干预策略能够有效地缓解隔离人员的焦虑情绪，且能够弥补传统认知行为团体辅导干预这一模式目前存在的不足，从而发挥更好的疗效(李杨, 黄国平, 刘妍竹, 戴飘飘, 杨昆, 2020)。同时，线上正念冥想对社交焦虑及社交焦虑障碍的干预，已通过众多的实证研究证明有明显改善作用，同时也具有成本低，副作用少等优点(Gotink et al., 2015)。因此，本研究将正念纳入“线上 + 线下”干预的模式中。

综上，本研究拟采用“线上 + 线下”(互联网服务 + 面对面服务)相结合的形式，探讨此混合式干预模式对社交焦虑人员的焦虑情绪改善效果，为未来相关研究提供借鉴。

2. 对象与方法

2.1. 对象

在天津中医药大学通过张贴海报形式宣传本次社交焦虑的团辅活动，得到了一些具有社交困扰的同学的响应。对招募来的大学生进行面谈，主要了解其在社交焦虑方面的行为表现、社交焦虑的发展史、曾经做过的努力以及个人的身体健康状况最终筛选出 103 名被试，其中男生 34 名(33%)，女生 69 名(67%)，年龄 18~23 岁，平均(20.3 ± 1.27)岁。

将研究对象随机分为三组，实验组一 34 人，实验组二 34 人，对照组 35 名。对实验组一进行“线上 + 线下”团辅训练，对实验组二进行单一模式的“线下”团辅训练。实验前，所有被试均签署了知情同意书，并在实验后获得了相应的报酬。

2.2. 方法

2.2.1. 研究工具

1) 人际交往焦虑量表(Interaction Anxiety Scale, IAS)(汪向东, 王希林, 马弘, 1999), 该量表用于评定除个人行为之外的主观社交焦虑感受。Leary 于 1983 年编制, IAS 由 15 个独立的自陈式条目组成, 采用 5 点计分法, 得分从 15 到 75 代表社交焦虑程度由低到高。

2) 社会回避及苦恼量表(Social Avoidance and Distress Scale, SADS)(汪向东, 王希林, 马弘, 1999), 该量表用于临床评估社交焦虑程度, 同时测量社交交往过程中的回避行为和痛苦感受。SADS 由两个分量表组成, 共 28 个条目, 需要根据题目回答“是”或“否”, 得分从 0 到 28 代表社交回避与苦恼程度由低到高。

2.2.2. 团体心理辅导干预方案设计

本研究基于“认知行为疗法”与“网络认知行为疗法”, 结合大学生实际情况设计一套线上和线下相结合的混合式心理干预方案, 对存在社交焦虑问题的大学生实施干预, 以期缓解他们在社交中的焦虑情绪, 培养其良好的沟通技巧, 提升人际交往能力。“线上 + 线下”团体心理干预方案主要包括三个部分。第一部分(干预初期 1~3 周), 训练被试识别错误认知的思维, 进行重构, 配合认知调节练习等。第二部分(干预中期 4~7 周), 四次暴露练习, 配合行为训练。第三部分(干预后期 8 周), 总结与回顾, 详细方案如表 1 所示。

Table 1. “Online + offline” mixed group psychological counseling intervention program
表 1. “线上 + 线下”混合式团体心理辅导干预方案

单元	主题因子	单元主题	单元员目标	活动内容	线上家作业
一	成立团体	相逢是缘	1. 形成团体、建立关系、制定规范。 2. 知晓本次团体辅导的模块。 3. 学习社交焦虑的成分及其认知行为模型。	1. 自我介绍 2. 分享焦虑, 期待收获 3. 澄清团体目标和成员参加团体的动机, 帮助成员了解团体的重要性。 4. 协助成员制定团体规范。 5. 签署保密协议。 6. 学习认知行为理论。	1. 正念打卡。 2. 记录生活中的自动思维。
二	认知重建	心灵解码	1. 识别负性自动思维及深层的核心信念。 2. 正视不合理信念, 积极改变, 主动交往。	1. 学习识别负性自动思维及不合理信念。 2. 分析自己自动思维, 识别负性自动想法。	1. 正念打卡。 2. 完成自动思维识别表和箭头向下技术标。
三	认知重建	敞开心扉, 正视“否定”	1. 应对负性自动思维, 摒弃错误认知, 尝试思维替换。	1. 学习思维替代。 2. 分类认知错误, 挑战自动思维, 尝试思维替代。	1. 正念打卡。 2. 完成认知重构练习表。
四	社交技巧	我真的很不错/ 提升自我	1. 掌握社交技能 2. 感受社交乐趣	1. 情绪表达训练。 2. 焦虑管理训练。 3. 问题解决训练。 4. 自信心训练。 5. 提前告知成员下一次暴露练习的内容。	1. 正念打卡。 2. 继续收集自动思维, 识别负性自动想法, 替换不合理信念。 3. 对具体情境的恐惧等级进行划分, 填写回避与痛苦等级表。
五	系统暴露	探索自我	应对和消除紧张状况	1. 根据恐惧等级的内容进行针对性的暴露治疗。 2. 指导者示范, 团体成员角色扮演及信息反馈。	1. 正念打卡。 2. 治疗体会。 3. 对于不同情况的恐惧个体与主试沟通交流。
六	系统暴露	探索自我	应对和消除紧张状况	1. 团体内 5 分钟演讲, 指导者示范。 2. 团体成员角色扮演及信息反馈。	1. 正念打卡。 2. 治疗体会。 3. 与主试沟通目前焦虑现状和细节, 进行个性化的信息反馈。
七	现场暴露	接受自我	承受挫折	1. 现场演讲 5 分钟(主题不事先给定)。 2. 团体成员角色扮演及信息反馈。	1. 正念打卡 2. 治疗体会 3. 与主试沟通目前焦虑现状和细节, 进行个性化的信息反馈。

2.2.3. 实验设计

本实验研究为重复测量的准实验设计。干预前, 对所有参与本研究的被试进行人际交往焦虑量表(IAS)和社会回避及苦恼量表(SADS)测量, 作为团体心理辅导干预前的基线水平。然后根据实验初拟定的团体心理干预方案对实验组一和实验组二分别进行连续 8 周的线下团辅干预, 每周进行 1 次, 每次

90 分钟,同时对实验组一进行连续 8 周的线上团辅训练和正念打卡,每周进行不少于 4 次。空白组在实验期间不进行任何干预。干预结束后,对所有被试进行人际交往焦虑量表(IAS)和社会回避及苦恼量表(SADS)测量。为保证对照组被试的权益,本实验结束后对对照组被试进行团体心理辅导。通过对实验组和对照组重复测量得分进行分析,了解“线上 + 线下”团体心理辅导方案对大学生社交焦虑的改善效果。

2.3. 统计设计

本研究所有测量数据应用 SPSS 20.0 统计软件进行处理。组内干预前后测量的比较采用配对样本的 t 检验,不同实验组和对照组间比较采用方差分析,以 $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 实验组与对照组社交焦虑基线水平的比较

对三组 IAS 前测得分和 SADS 前测得分进行单因素方差分析,实验组和对照组三组的基线水平无显著性差异($F_{IAS}(1, 2) = 0.06, p > 0.05$); $F_{SADS}(1, 2) = 0.82, p > 0.05$),说明在进行团体辅导干预以前实验组和对照组被试的社交焦虑水平无显著性差异。结果见表 2。

Table 2. Analysis of social anxiety levels and differences between pre-intervention experimental and control groups ($N = 103$)

表 2. 干预前实验组和对照组的社交焦虑水平及其差异分析($N = 103$)

变量	分组	N	M	SD	F
IAS 前测	线上 + 线下组	34	40.50	5.69	0.06
	线下组	34	40.32	5.20	
	对照组	35	40.74	4.47	
SADS 前测	线上 + 线下组	34	14.18	2.32	0.82
	线下组	34	14.03	1.82	
	对照组	35	13.89	1.55	

3.2. 团体辅导干预前后实验组和对照组社交焦虑得分差异比较

对团体辅导干预前后实验组和对照组得分进行配对样本 t 检验,结果如表 3 所示。从表中可以看出,实验组上,“线上 + 线下”组两个分量表($t_{IAS}(1, 2) = 4.62, p < 0.01$; $t_{SADS}(1, 2) = 3.5, p < 0.01$)和“线下”组($t_{IAS}(1, 2) = 3.39, p < 0.01$; $t_{SADS}(1, 2) = 1.42, p > 0.05$)的量表前后测成绩有显著性差异,具有统计学意义。而对照组可能因为没有得到的即时干预在实验前后的社交焦虑得分存在显著差异($t_{IAS}(1, 2) = -4.68, p < 0.01$; $t_{SADS}(1, 2) = -4.04, p < 0.05$)。

3.3. 实验组和对照组社交焦虑后差异检验

团体辅导干预后对两个实验组以及对照组社交焦虑后测得分进行差异检验,结果差异显著($F_{IAS}(1, 2) = 32.83, p < 0.01$; $F_{SADS}(1, 2) = 12.35, p < 0.01$),进一步做分析发现,“线上 + 线下”组得分显著低于“线下”组和对照组。具体结果见表 4。

Table 3. Analysis of differences in social anxiety scores between experimental and control groups before and after intervention ($N = 103$)**表 3.** 干预前后实验组和对照组的社交焦虑得分差异分析($N = 103$)

分组		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
线上 + 线下组	IAS 前测	40.50	5.69	4.62**
	IAS 后测	35.94	3.45	
	SADS 前测	14.18	2.32	3.50**
	SADS 后测	12.91	1.36	
线下组	IAS 前测	40.32	5.20	3.39**
	SADS 前测	14.03	1.82	1.42
	SADS 后测	13.62	1.10	
对照组	IAS 前测	40.74	4.47	-4.68**
	IAS 后测	43.80	5.10	
	SADS 前测	13.89	1.55	-4.04**
	SADS 后测	14.60	1.72	

注: **表 $p < 0.01$, *表 $p < 0.05$ 。

Table 4. Difference analysis of social anxiety between the experimental group and the control group after the intervention ($N = 103$)**表 4.** 干预后实验组和对照组社交焦虑的差异分析($N = 103$)

变量	分组	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>LSD</i>
IAS 后测	线上 + 线下组	34	35.94	3.45	32.83**	对照 > 线下, 线上+线下
	线下组	34	37.62	4.02		
	对照组	35	43.80	5.10		
SADS 后测	线上 + 线下组	34	12.91	1.36	12.35**	对照 > 线下 > 线上+线下
	线下组	34	13.62	1.10		
	对照组	35	14.60	1.72		

注: **表 $p < 0.01$, *表 $p < 0.05$ 。

4. 讨论

本研究根据大学生社交焦虑群体的生活现状和社交方式,采用“线上 + 线下”的认知行为训练方式进行干预,从研究结果来看,“线上 + 线下”的认知行为训练方式有效缓解大学生社交焦虑。这与李杨在对新冠肺炎隔离人员焦虑抑郁的改善情况,发现“线上+线下”相结合的心理干预有效地缓解隔离人员的焦虑的结果一致(李杨等, 2020)。出现这种效果的原因可能是:首先,线上 + 线下的方式中,线下团辅的时间偏短,个性化的东西难以满足,但在线上在耗时间少、接受干预的成本低、更高效地聚集治疗的主题和目标的优势下可以满足(Brown et al., 2007)。第二,在单纯的线下团辅干预中,与社交焦虑有关的个人隐私如性问题等难于在团体中有效地讨论和干预。线下团辅每次结束往往易成为学员再一次失助感的开始(张新凯, 吴文源, 张明园, 2005)。但持续的线上个性服务下可有效缓解该不足。

随着互联网的普及,人们对于网络人际交往似乎习以为常,现代人将人际互动从现实搬到虚拟社区。

不仅熟人之间愈来愈多依靠网络维持人际关系,在网络上也会与许多陌生人产生交集。在团体治疗中,成员从最初的陌生人到建立亲密的关系,分享最隐私的秘密,需要较长的过程,而了解人们对网络上的陌生人的态度及想法,对探索个体在网络团体治疗的体验有一定的参考性。Yalom & Leszcz (2010)认为:人们内心所有的困扰均来源于人际冲突,最好的解决之道就是用团体的动力去化解。

大量的研究对比线上心理治疗和传统面对面治疗,肯定了线上治疗的疗效,研究者通过实证研究发现来访者更愿意采用线上的方式进行心理治疗,特别是年轻一代(Young, 2005)。与传统的面对面干预相比,网络给被试提供了一个安全距离,对于高度羞愧,和对个体过度关注的人来说,这使交流更加开放(Perle et al., 2013)。

当然每一个硬币都有反面,线上干预同样具有负面的作用。网络具有的匿名性特点(贺金波,陈昌润,贺司琪,周宗奎,2014),在单一借助网络媒介进行交流时,交流双方的表情、肢体动作、社会背景线索等非言语信息会大量缺失(Short et al., 1976),这造成了干预过程中的不确定性(谢英香,2012)。产生所谓的“延缓信任”和“脆弱信任”的特点(Bos et al., 2002)。面对这一矛盾,适时的线下干预显得十分必要。

综上所述,将线下的干预策略与网络结合,是优势互补的一种体现。在传统单一的线下团体辅导情况下加入基于不同个体的反馈和不同需求的线上干预,充分利用了两种方式的优点,有利于达到最佳的干预效果。

5. 结论

本研究发现“线上 + 线下”混合式心理干预后的个体社交焦虑水平最低;单一“线下”的认知行为团体辅导能有效改善个体的社交焦虑水平,但是相比于“线上 + 线下”混合式干预来说降低水平较稍低。

基金项目

天津市大学生创新创业训练计划(编号:20211006300030);天津中医药大学第十一届科技创新基金项目(编号:tw2021KZZX09)。

参考文献

- 丁倩,魏华,张永欣,周宗奎(2016). 自我隐瞒对大学生网络成瘾的影响:社交焦虑和孤独感的多重中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 293-297.
- 贺金波,陈昌润,贺司琪,周宗奎(2014). 网络社交存在较低的社交焦虑水平吗? *心理科学进展*, 22(2), 288-294.
- 鞠芊芊,陈一笛,甘怡群(2018). 自我效能感对大学生抑郁的影响:社交焦虑和网络成瘾的链式中介作用. 见 *第二十一届全国心理学学术会议*. 中国心理学会.
- 李杨,黄国平,刘妍竹,戴飘飘,杨昆(2020). “线上 + 线下”心理危机干预对新冠肺炎隔离人员焦虑抑郁的影响. *四川精神卫生*, 33(5), 408-410+417.
- 糜蒙蔓(2017). *大学生社交焦虑的情绪调节策略及团体认知行为治疗的干预效果*. 硕士学位论文,江苏:苏州大学.
- 彭纯子,燕良轼,马晓虹,吴文丽(2003). 大学生社交焦虑团体治疗的比较研究. *中国心理卫生杂志*, 17(4), 229-231+234.
- 汪向东,王希林,马弘(1999). *心理卫生评定量表手册*(pp. 230-232). 中国心理卫生杂志社.
- 吴晓薇,黄玲,何晓琴,唐海波,蒲唯丹(2015). 大学生社交焦虑与攻击、抑郁:情绪调节自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 23(5), 804-807.
- 谢英香(2012). 非言语信息在网络视频交流中的功能及尴尬处境. *开放教育研究*, 18(6), 33-39.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2010). *团体心理治疗:理论与实践*. 中国轻工业出版社.
- 张新凯,吴文源,张明园(2005). 社交焦虑障碍的认知行为集体治疗的初步结果. *上海精神医学*, 17(3), 129-132.
- Bos, N., Olson, J., Gergle, D., Olson, G., & Wright, Z. (2002). Effects of Four Computer-Mediated Communications Channels on Trust Development. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp.

- 135-137). ACM Press. <https://doi.org/10.1145/503376.503401>
- Brown, L. H., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). When the Need to Belong Goes Wrong: The Expression of Social Anhedonia and Social Anxiety in Daily Life. *Psychological Science, 18*, 778-782. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01978.x>
- Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-Up Treatment of Depression and Anxiety: A Global Return on Investment Analysis. *The Lancet Psychiatry, 3*, 415-424. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30024-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30024-4)
- Gavin, A., Pim, C., Craske, M. G. et al. (2018). Computer Therapy for the Anxiety and Depression Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: An Updated Meta-Analysis. *Journal of Anxiety Disorders, 55*, 70-78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.001>
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *PLOS ONE, 10*, e124344. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 9*, 249-274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Orme-Johnson, D. W., & Barnes, V. A. (2014). Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 20*, 330-341. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0204>
- Perle, J. G., Langsam, L. C., Allison, R. et al. (2013). Attitudes toward Psychological Telehealth: Current and Future Clinical Psychologists' Opinions of Internet-Based Interventions. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 100-113. <https://doi.org/10.1002/jclp.21912>
- Short, J., Williams, E., & Carstie, B. (1976). *The Social Psychology of Telecommunication*. John Wiley and Sons.
- Wu, T. T., Luo, Y., Broster, L. S., Gu, R. L., & Luo, Y. J. (2013). The Impact of Anxiety on Social Decision-Making: Behavioral and Electrodermal Findings. *Social Neuroscience, 8*, 11-21. <https://doi.org/10.1080/17470919.2012.694372>
- Young, K. S. (2005). An Empirical Examination of Client Attitudes towards Online Counseling. *Cyber Psychology & Behavior, 8*, 172-177. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.172>