

مقایسه اثربخشی برنامه گروهی گربه سازگار کندال و مدیریت والدین بر اضطراب اجتماعی، تابآوری و پرخاشگری بدنی دانشآموزان دبستانی

Comparison of the Effectiveness of Kendall's coping cat group program and parent management training for social anxiety, resilience and physical aggression of primary school students

Mahmoud Nosouhi Dahnava

Ph.D student in psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

Ahmad Ghazanfari*

Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Aghazan5@yahoo.com

Dr. Reza Ahmadi

Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

محمود نصوحی دهنوی

دانشجوی دکترای روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

دکتر احمد غضنفری (نویسنده مسئول)

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

دکتر رضا احمدی

استادیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

Abstract

This research aimed to compare the effectiveness of Kendall's coping cat group therapy program and parent management training on the level of social anxiety, physical aggression, and resilience of students with anxiety disorders. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design, and a 45-day follow-up period with two experimental groups and a control group. The statistical population included primary school students with anxiety disorders in Mobarakeh city in the academic year 2021-2022. In this research, 45 primary school students with anxiety disorder were selected by purposeful sampling method and randomly placed in experimental and control groups of 15 people. Students of the first experimental group participated in ten 60-minute sessions of the Coping Cat Program (CCP) and mothers of the second experimental group participated in ten 75-minute sessions of Parental Management Training (PMT). To collect information, Spence's (1997) Anxiety Scale (SCAS), Merrell's (2011) (SEARS), and Nelson's (2000) Aggression (ChIA) questionnaires were used. Mixed variance analysis with repeated measurement and the Bonferroni test was used to analyze the data. The results showed that both the adaptive cat program and parental management training significantly reduced social anxiety and physical aggression and increased resilience compared to the control group ($P<0.01$). The effect of both interventions has a lasting effect up to the 45-day follow-up stage. Also, according to the difference in averages, there is no significant difference between the effectiveness of the two programs on social anxiety and resilience ($p>0.05$), but the effectiveness of the Adaptive Cat program on physical aggression is greater than that of the parent management training program.

Keywords: Parental Management Traning, Social anxiety, Coping Cat Program, Physical aggression, Resilience.

چکیده

این پژوهش باهدف مقایسه اثربخشی برنامه درمان گروهی گربه سازگار کندال و آموزش مدیریت والدین بر میزان اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنی و تابآوری دانشآموزان دارای اختلال اضطرابی انجامشد. روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری شامل دانشآموزان ابتدایی دارای اختلال اضطرابی شهرکرد که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. در این پژوهش تعداد ۴۵ دانشآموز دبستانی دارای اختلال اضطرابی، با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و بهصورت تصادفی در گروههای ۱۵ نفره آزمایشی و گواه قرار گرفتند. دانشآموزان گروه آزمایشی اول در ده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برنامه گربه سازگار (CCP) و مادران گروه آزمایشی دوم در ده جلسه ۷۵ دقیقه‌ای آموزش مدیریت والدین (PMT) شرکت کردند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های اضطراب سنج اسپنس (SCAS)، تابآوری مول (SEARS، ۲۰۱۱) و پرخاشگری نیلسون (ChIA، ۲۰۰۰) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس آمیخته با لذائمه گیری مکرر و آزمون بونفرونی استفاده شد. نتایج بهدست آمده نشان داد هر دو برنامه گربه سازگار و آموزش مدیریت والدین نسبت به گروه گواه به طور معناداری باعث کاهش اضطراب اجتماعی و پرخاشگری بدنی و افزایش تابآوری می‌شوند ($P<0.01$). تأثیر هر دو مداخله تا مرحله پیگیری ۴۵ روزه دارای ملندگاری اثر است. همچنین با توجه به تفاوت میانگین‌ها بین میزان اثربخشی دو برنامه بر اضطراب اجتماعی و تابآوری تفاوت معناداری وجود ندارد ($p>0.05$). ولی اثربخشی برنامه گربه سازگار بر پرخاشگری بدنی بیشتر از برنامه آموزش مدیریت والدین است.

واژه‌های کلیدی: آموزش مدیریت والدین، اضطراب اجتماعی، برنامه گربه سازگار، پرخاشگری بدنی، تابآوری.

مقدمه

یکی از رایج‌ترین اختلالات دوران کودکی اختلال‌های اضطرابی^۱ است که ویژگی مشترک آنها ترس مفرط، اضطراب و ناهنجاری‌های رفتاری مرتبط با این علائم است. اختلال اضطراب اجتماعی^۲ که ترس اجتماعی نیز نامیده می‌شود، ترس غیرقابل کنترل از موقعیت‌های اجتماعی است که شامل ترس از مشاهده یا تماس با غریبه‌ها است (ریتا^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). اضطراب اجتماعی با ترس از ارزیابی منفی، ترس از تعاملات اجتماعی و احتساب و پریشانی مشخص می‌شود (سامانتارای^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). پرخاشگری^۵ به عنوان یکی از مشکلات رفتاری کودکان، به عنوان رفتارهای جسمی و کلامی تعریف می‌شود که هدف آن صدمه‌زدن به دیگران، گرایش‌های تهدیدآمیز خود محافظتی و محتوى افکار و عواطف ناشی از چنین اهدافی است (بوشمن و اندرسون^۶، ۲۰۲۰). کودکان پرخاشگر معمولاً قدرت مهار رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاق جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند زیر پا می‌گذارند و حرکات آنها گاهی به حدی باعث آزار و اذیت اطرافیان می‌شود که باعث طرد از محیط‌های اجتماعی و تحصیلی می‌گردد (مگان^۷ و همکاران، ۲۰۱۶). تاب آوری^۸ یک پیش‌بینی کننده مهم سلامت روان است که در فرایند سازگاری اثرگذار است. سطح مطلوب تاب آوری منجر به ارتقای شاخص‌های سلامت روان مثبت در مقابل شاخص‌های منفی می‌گردد (کونازوسکی^۹ و همکاران، ۲۰۲۱). تاب آوری به طور عام توانایی کنلارآمدن با شرایط نامطلوب است (هنشال^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰). افراد تاب آور شایستگی اجتماعی، مهارت‌های حل مسئله، خوداختاری، هدفمندی و آینده‌نگری را نشان می‌دهند (آلدریج^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۰).

روش‌ها و مداخلات درمانی زیادی جهت درمان اضطراب کودکان مورد توجه قرار گرفته است. یکی از برنامه‌های مبتنی بر اصول شناختی - رفتاری برای درمان اضطراب کودکان، برنامه درمانی گربه سازگار^{۱۲} کنдал است که توسط کنдал و هدکه^{۱۳} (۲۰۰۶) تدوین و گردآوری شده است و ترکیبی از راهبردهای مؤثر رفتاری مانند تکالیف، آموزش مواجهه سازی، تمرین و پاداش با تأکید بر پردازش اطلاعات شناختی است. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند این برنامه تأثیر شگرفی بر کاهش ترس، اضطراب و افسردگی کودکان داشته است و برنامه‌ای است که به دلیل کم‌هزینه‌بودن و راحتی اجرا، می‌تواند در مدرسه مورد استفاده قرار گیرد. ماکوند و جنا^{۱۴} (۲۰۲۲) نشان دادند، برنامه گربه سازگار یک درمان مؤثر برای اضطراب دانش‌آموزان هندی است. خان^{۱۵} و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی روی کودکان پاکستانی کاهش حساسیت اضطرابی را نشان دادند. برنهارت^{۱۶} (۲۰۱۹) نشان داد برنامه‌ای مؤثر در کاهش اضطراب کودکان بوده است. حاج محمدی و حاجی علیزاده (۱۳۹۹) نشان دادند، برنامه گربه سازگار نشانه‌های هراس اجتماعی را در گروه آزمایش کاهش می‌دهد. عابدی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند درمان‌های شناختی - رفتاری به طور مؤثر نشانگان اضطراب اجتماعی را کاهش می‌دهد. طبیب‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) نتیجه‌گیری کردند درمان شناختی - رفتاری روشی اثربخش برای افزایش تاب آوری بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس است. شکری میرحسینی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند برنامه درمانی گربه سازگار منجر به افزایش جرئت‌ورزی کودکان مضطرب دبستانی شده است. بومیا^{۱۷} و همکاران (۲۰۲۰) تأثیر درمان شناختی - رفتاری در

-
1. Anxiety disorders
 2. Sadock & Sadock
 3. Social anxiety disorder
 4. Reta
 5. Samantary
 6. Aggression
 7. Bushman, B. J.; & Anderson
 8. Megan
 9. resilience
 10. Konaszewski
 11. Henshall
 12. Aldridge
 13. coping cat program
 14. Kendall & Hedtke
 15. Mukund & Jena
 16. Khan
 17. bernhardet
 18. Bomyea

بهبود علائم اضطرابی و تنظیم هیجان در فرد را نشان دادند. نوریس و کنдал (۲۰۲۰) تأثیر راهبردهای گربه سازگار بر نوجوانان مضطرب، بیگی و همکاران (۱۳۹۷) تأثیر درمان شناختی مثبت‌نگر بر تقویت تاب‌آوری، علیدی (۱۳۹۸) اثربخشی درمان شناختی رفتاری هیجان‌مدار بر افزایش تاب‌آوری کودکان طلاق، وکیانی و همکاران (۱۳۹۸) تأثیر آموزش شناختی - رفتاری بر تاب‌آوری را نشان دادند. صداقت و همکاران (۱۳۹۳) اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دختر و امیرخانلو و همکاران (۱۴۰۰) اثربخشی بر کاهش خشم فیزیکی و پرخاشگری نوجوانان مبتلا به اختلال سلوك را نشان دادند.

یکی دیگر از مداخلات مؤثر در کاهش مشکلات رفتاری و اضطرابی کودکان، برنامه آموزش مدیریت والدین^۱ است. این برنامه، به والدین می‌آموزد که با شناخت پیش‌آمد़ها و پیامدهای رفتارهای نامطلوب فرزندان خود، رفتارهای فرزندان را تغییر دهند و رفتارهای مناسب را با توجه‌گردن، تشویق و پاداش تقویت کنند (اسکاونیوس^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). آموزش مدیریت والدین می‌تواند با استفاده از آموزش روش‌های تعاملی مناسب بین والدین و کودک، روش‌های جرئتمندی را به کودکان بیاموزد. مزیت این روش آن است که ابعاد مختلفی از عملکرد والدین و خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر نحوه مدیریت والدین بر رفتارهای کودک و نوجوان و هماهنگی والدین در ارائه بازخورددهای مناسب به رفتارهای کودک، تأکید می‌شود (اسکندری و همکاران، ۲۰۲۰). کازدین^۳ و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند کودکانی که خانواده‌های آنان تحت آموزش با روش PMT^۴ قرار گرفته بودند، مشکلات رفتاری آنان کاهش یافته و مهارت‌های ارتباطی، دوستیابی و پذیرش اجتماعی بیشتری نشان می‌دادند. گرینو^۵ و همکاران (۲۰۱۶) و عظیمی فر و همکاران (۱۳۹۸) شرکت در برنامه آموزش والدین را سبب کاهش رفتارهای بروئی کودکان می‌دانند. عیسی نژاد و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند آموزش برنامه فرزندپروری، تأثیر معناداری در کاهش مشکلات رفتاری و افزایش سطح مستولیت‌پذیری دانش‌آموزان دارد. مطالعاتی در مورد اثربخشی برنامه آموزش مدیریت والدین بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان انجام شده است و در مورد اثربخشی آموزش مدیریت والدین بر پرخاشگری و تاب‌آوری دانش‌آموزان مطابعاتی یافت نشد.

با توجه به پیامدهای اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنی و تاب‌آوری بر ابعاد مختلف زندگی و همچنین ماهیت متفاوت دو برنامه درمانی (یکی مبتنی بر آموزش والدین و دیگری مبتنی بر آموزش مستقیم دانش‌آموزان)، پژوهش حاضر در صدد است تا این موضوع را روشن سازد که کدامیک از دو برنامه آموزشی اثربداری بیشتری بر متغیرهای موردنظر دارد، تا نتایج پژوهش بتواند به روان‌شناسان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت کمک کند تا از رویکردهای مناسب‌تر جهت کاهش آسیب‌های روان‌شناختی استفاده کنند. بدین منظور پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی دو برنامه گربه سازگار کنдал و آموزش مدیریت والدین بر اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنی و تاب‌آوری دانش‌آموزان مطابعاتی انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان کلاس‌های چهارم و پنجم دبستان‌های دخترانه شهر مبارکه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که در پرسشنامه اضطراب سنج اسپینس فرم ویژه کودکان ۸ تا ۱۵ سال، حداقل نمره ۵۷ به دست آوردن. نمونه آماری شامل ۴۵ شرکت‌کننده بوده که گروه آزمایشی گربه سازگار ۱۵ نفر، گروه آزمایشی مدیریت والدین ۱۵ نفر و گروه گواه نیز ۱۵ نفر بودند. این گروه‌ها به صورت هدفمند انتخاب و در سه گروه آزمایشی^۱، گروه آزمایشی^۲ و گروه گواه جایگذاری شدند. ملاک ورود به پژوهش، دانش‌آموز کلاس چهارم یا پنجم بودن، کسب نمره حداقل ۵۷ در پرسشنامه اسپینس، داشتن رضایت، عدم شرکت در درمان‌های روان‌شناختی مجازی و دارد رمانی و ملاک خروج از پژوهش، غبیت بیش از یک جلسه، ابتلا به بیماری کرونا، عدم همکاری، عدم تمایل به انجام تکالیف و شرکت در درمان‌های همزمان بود. در این پژوهش ضمن دریافت کد اخلاق به شماره IR.IAU.SHK.REC.1401.005 ، اصول اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه دانش‌آموزان و والدینشان برای شرکت در پژوهش، رعایت اصل رازداری و رعایت حقوق شرکت‌کنندگان موردنوجه قرار گرفته است. مداخلات مطابق با پرتوکل جدول ۱۰ به صورت هفتگی در ۱۰ جلسه انجام گردید. گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت

1. Parent Management Training (PMT)

2. Scavenius

3. Kazdin

4. Greeno

مقایسه اثربخشی برنامه گروهی گربه سازگار کنдал و مدیریت والدینی بر اضطراب اجتماعی، تاب آوری و پرخاشگری بدنی دانش آموزان دبستانی
Comparison of the Effectiveness of Kendall's coping cat group program and parent management training for social ...

نکردن. پرسشنامه ها بلا فاصله پس از مداخله توسط دانش آموزان سه گروه به عنوان پس آزمون و ۴۵ روز بعد جهت پیگیری اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روش تحلیل واریانس آمیخته با اندازه گیری مکرر در نرم افزار spss نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس اضطراب سنج کودکان اسپینس^۱ (SCAS): این مقیاس برای سنجش اضطراب کودکان ۸ تا ۱۵ سال در استرالیا طراحی شده و ۴۵ ماده دارد (اسپینس، ۱۹۹۷). ۳۸ ماده در نمره گذاری می شود و ۶ ماده در نمره کلی محاسبه نمی شوند و دارای یک سؤال باز است. نمره گذاری بر اساس مقیاس چهار درجه ای لیکرت (نمره های صفر، ۱، ۲ و ۳ به ترتیب برای گزینه های هرگز، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) انجام می شود و شش مؤلفه، اضطراب جدایی (۶ ماده)، اضطراب اجتماعی (۶ ماده)، وسوسات فکری - عملی (۶ ماده)، وحشت زدگی و ترس از فضای باز (۹ ماده)، اضطراب فraigیر (۶ ماده) و ترس از آسیب بدنی (۵ ماده) را اندازه می گیرد. دامنه نمره های به دست آمده بین صفر تا ۱۱۴ است. پایایی^۲ همسانی درونی این مقیاس توسط اسپینس با آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی پس از شش ماه ۰/۶۰ و آلفای کرونباخ همه زیر مقیاس ها ۰/۷۸ گزارش شده است. روایی همگرا با مقیاس تجدید نظر شده اضطراب کودکان همبستگی ۰/۷۱ دارد. در بررسی میکائیلی منبع و آبخیز (۱۳۹۹)، پایایی نمره کل با روش بازآزمایی با فاصله دو هفته ای ۰/۸۸، و برای خرده مقیاس اضطراب جدایی ۰/۶۰، اضطراب اجتماعی ۰/۷۳، اضطراب فraigیر ۰/۸۹، ترس از جراحت های بدنی ۰/۷۷ و حمله هراس و ترس از فضاهای باز ۰/۸۵ به دست آمد. همسانی درونی مقیاس نیز با آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و اعتبار بازآزمایی مقیاس به مدت ۶ ماه، ۰/۶ به دست آمد. روایی سازه از روش همبستگی بین خرده مقیاس ها ۰/۵۰ تا ۰/۶۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمده است.

مقیاس تاب آوری^۳ (SEARS): این مقیاس ۵۲ سؤالی توسط مرل^۴ و همکاران (۲۰۱۱) برای ارزیابی ویژگی ها و مهارت های اجتماعی هیجانی مثبت کودکان طراحی شد. این مقیاس دارای ۴ خرده مقیاس خود تنظیمی ۲۰ سؤال، توانمندی اجتماعی ۱۲ سؤال، همدلی ۶ سؤال و مسئولیت پذیری ۱۴ سؤال است نمره گذاری براساس چهار گانه لیکرت (بین ۰ تا ۳ برای گزینه های هیچ وقت، گاهی، بیشتر اوقات، همیشه) است. همه سوالات در جهت تاب آوری بیشتر و دامنه نمرات از ۰ تا ۱۵۶ است. مرل و همکاران (۲۰۱۱) این مقیاس را در مورد ۱۴۰ کودک و نوجوان اجرا و ضرایب پایایی با روش بازآزمایی با فاصله دو هفته ای ۰/۸۱ و روایی سازه با ارزش ویژه بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۲ گزارش کردند. مشهدی و حسینی یزدی (۱۳۹۴) جهت پایایی آزمون آلفای کرونباخ همه زیر مقیاس ها را با روش بازآزمایی یک ماهه ۷۸ و روایی سازه با ضرایب همبستگی را برای خرده مقیاس های خود تنظیمی ۰/۷۷، توانمندی اجتماعی ۰/۸۳، همدلی ۰/۷۶ و مسئولیت پذیری را ۰/۸۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

مقیاس پرخاشگری کودکان نیلسون^۵ (ChIA): ابزار خود گزارشی است برای بررسی موقعیت های مختلفی که موجب بروز خشم در کودکان می شود. این مقیاس توسط نیلسون و همکاران در سال ۲۰۰۰ ساخته شده است. این آزمون برای سنین ۶ تا ۱۶ سال تهیه شده و شامل ۳۹ عبارت و چهار زیر مقیاس ناکامی با ۱۱ سؤال، پرخاشگری بدنی ۹ سؤال، روابط با همسالان ۹ سؤال و روابط با مراجع قدرت ۱۰ سؤال است. نمره گذاری بر اساس مقیاس چهار گانه لیکرت، توجه نمی کنم (۱)، من را آزار می دهد (۲)، واقعاً ناراحت می شوم (۳)، عصبانی می شوم (۴) و دامنه نمرات بین ۳۹ تا ۱۱۷ است. روایی و پایایی این مقیاس در خارج از کشور توسط نیلسون و همکاران بر روی ۱۶۰ نفر از دانش آموزان اجرا شده و پایایی آزمون با روش بازآزمایی یک هفته ۰/۶۵ تا ۰/۷۵، و اعتبار همسانی درونی ۰/۸۵ تا ۰/۸۶ به دست آمده است. در مورد روایی و پایایی آزمون برای فرم ایرانی گزارش قابل استناد یافت نشد. آلفای کرونباخ پژوهش حاضر ۰/۷۷ به دست آمد. در این پژوهش از نمره زیر مقیاس پرخاشگری بدنی برای سنجش پرخاشگری بدنی استفاده شد.

جلسات برنامه درمان گروهی گربه سازگار^۶ (CCP): این برنامه یک مداخله شناختی - رفتاری برای ترس کودکان است و ترکیبی از راهبردهای مؤثر رفتاری مانند تکالیف، آموزش مواجهه سازی، تمرین و پاداش با تأکید بر پردازش اطلاعات

1. Spence Children's Anxiety Scale(SCAS)

2. Reliability

3. Social-Emotional Assets and Resilience Scale(SEARS)

4. Merell

5. Children Inventory Anger(ChIA)

6. Coping Cat Program(CCP)

شناختی است. این برنامه توسط پژوهشگر به صورت گروهی مطابق پروتکل اجرایی فامیل احمدیان (۱۴۰۰) در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد.

جدول ۱: خلاصه محتوای برنامه درمان گروهی گربه سازگار کندا

برنامه گربه سازگار (CCP): محتوای جلسات: فامیل احمدیان و همکاران (۱۴۰۰)

جلسه نخست	در جلسه پیش از آموزش، والدین با اهداف و برنامه آشنا شدند. جلسه اول آشنایی کودکان با محیط درمان است، لذا زمان جلسه صرف یافتن اسباب‌بازی مورد علاقه کودک، بازی "اطلاعات شخصی"، داستان‌ها و شخصیت‌های مورد علاقه و جوابزی که کودک می‌تواند با انجام‌دادن تکالیف به دست آورد، می‌شود.
جلسه دوم	در این جلسه به کمک تصاویری احساس‌های مختلف برچسب زده شده و تفاوت‌هایی که این احساس‌ها در وضع و حالت بدن به وجود می‌آورند، مشخص می‌گردد. همچنین به کمک کاربرگ حرارت‌سنج احساسات و نزدیکان ترس کودک تهیه می‌شود.
جلسه سوم	در این جلسه درمانگر برای توضیح واکنش‌های جسمانی از مقیاس هشداردهنده آتش استفاده می‌کند و با بازی "پس‌فرستادن کامیون آتش‌نشانی" توضیح می‌دهد که گاهی هیچ خطری وجود ندارد.
جلسه چهارم	نگرانی‌های والدین از اضطراب کودک و توقفات آنها از درمان از طریق خودآفرایی‌های کودک مشخص می‌شود.
جلسه پنجم	در این جلسه مطرح شدن شانه‌های جسمانی اضطراب کودک به کمک ایفای نقش یا عروسک خیمه‌شب‌بازی تمرین می‌شود.
جلسه ششم	در این جلسه چگونگی تأثیر افکار منفی بر پاسخ‌های اضطرابی کودک بررسی و به کودک کمک می‌شود تا با تمرین‌هایی خودگویی‌های درونی خود را تشخیص دهند. آموزش تکنیک خودگویی
جلسه هفتم	در این جلسه به خودگویی‌های کودک و تمرین تنفس‌زدایی تدریجی با کمک شخصیت‌های کارتونی می‌پردازد. همچنین در قالب بازی، کودک تشویق می‌شود تا با تغییر کارت‌های داستانی، پایان داستان‌ها را تغییر دهد.
جلسه هشتم	در این جلسه تکالیف شامل مرور موقعیت‌های دلهره‌آور است. آیا احساس ترس می‌کند؟ آیا منتظر وقوع یک اتفاق بد است؟ چه کارهایی می‌تواند انجام دهد؟ و چه پاداشی به خود می‌دهد؟
جلسه نهم	این جلسه به نقش والدین در کاهش اضطراب فرزندان می‌پردازد. (بررسی نقش والدین در ادامه روند آموزش)
جلسه دهم	تکالیف جلسه‌های قبل مرور می‌شود تا کودک بتواند در سلسله‌مراتبی از موقعیت‌های برانگیزاننده ترسناک و دلهره نظیر تصویرسازی حالت‌های ترس از حیوانات کوچک مثل عنکبوت یا سوسک را از زیاد تا کم تمرین کند.

جلسات برنامه آموزش گروهی مدیریت والدین¹ (PMT): مدلی مفهومی است برای اینکه بدانیم چه کاری برای درمان باید انجام داد و بر رفتار کودک تأکید دارد و قسمت عمده درمان و بهبودی، به والدین بر می‌گردد. والدین با درمانگر برای برنامه‌ریزی یک برنامه که همزمان هم شدنی و هم مؤثر باشد تعامل دارند (کازدین، ۲۰۱۴). این برنامه به صورت گروهی و در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای توسط پژوهشگر، مطابق با پروتکل اجرا شده وزیری و همکاران (۱۳۹۵) به صورت هفتگی اجرا شد.

جدول ۲: خلاصه محتوای آموزش مدیریت والدین

محتوای جلسات برنامه آموزش مدیریت والدین (PMT): وزیری و همکاران (۱۳۹۵)

جلسه نخست	معرفی اعضا، آشنایی با برنامه آموزشی و فرستی برای گفتگو درباره مشکلات اضطرابی کودکان - انواع اختلالات اضطرابی - نشانه‌ها و پیامدها.
جلسه دوم	تشریح اضطراب کودکان، علل بروز - نقش والدین در رفتار کودکان - علت اختلالات اضطرابی - مقدمه‌ای بر رفتار درمانی شناختی (افکار، حساس، رفتار؛ مسائل روزمره).
جلسه سوم	توصیف چگونگی انتقال اضطراب از والدین به کودکان - نقش عوامل زیستی و یادگیری - آموزش اضطراب: پاسخ جنگ و گریز؛ اجتناب؛ افکار، احساس و رفتار در اضطراب.
جلسه چهارم	تعیین سلسله‌مراتب ترس: تحسین رفتارهای مناسب و جرئتمندانه - استفاده از سلسله‌مراتب ترس در کودکان - تمرین‌های آرام‌بخشی ذهنی و جسمی و روش مدیریت اضطراب در والدین و کودک.
جلسه پنجم	آموزش راههای کاهش اضطراب به کودک و افزایش اعتماد به نفس.

جلسه ششم	آموزش تمرین های تنفس صحیح جهت کاهش اضطراب کودک
جلسه هفتم	بحث و گفتگو درباره مثال هایی از اضطراب کودک و روش کاهش آن در خانه
جلسه هشتم	چگونگی کنترل اضطراب در مادر و جلوگیری از انتقال آن به کودک
جلسه نهم	ارائه تمرین های عملی در جلسه های مداخله و ایفاده نقش در کاهش اضطراب
جلسه دهم	اعلام پایان جلسه ها و بحث و تبادل نظر درباره چگونگی کاهش اضطراب کودک

یافته ها

مشخصات جمعیت شناختی پژوهش حاضر شامل ۴۵ نفر دانش آموز کلاس های چهارم و پنجم دبستان های دخترانه شامل گروه آزمایشی اول با میانگین سنی $10/83 \pm 0/93$ ، گروه آزمایشی دوم با میانگین سنی $10/36 \pm 1/10$ ، گروه گواه با میانگین سنی $0/95 \pm 0/97$ و میانگین سنی مادران شرکت کننده $2/85 \pm 0/80$ می باشد. پس از جمع آوری داده ها، تعزیز و تحلیل داده ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس های اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنی و تاب آوری در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه های آزمایشی و گروه گواه در جدول ۲ آمده است.

جدول (۳): شاخص های توصیفی - به تفکیک پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری، متغیرها

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	گروه	متغیر
اضطراب اجتماعی	گریه سازگار	میانگین	میانگین	میانگین	میانگین	انحراف معیار
	گریه سازگار	۱۷/۴۰	۳/۵۹	۱۰/۳۵	۱۰/۰۲	۲/۷۶
	مدیریت والدینی	۱۷/۴۶	۳/۸۸	۱۱/۰۴	۳/۳۵	۱۰/۹۰
	کنترل	۱۶/۸۶	۴/۱۷	۱۳/۶۶	۳/۰۸	۱۳/۶۰
	گریه سازگار	۲۵/۶۰	۲/۶۹	۱۹/۶۸	۲/۴۸	۱۹/۶۶
	مدیریت والدینی	۲۴/۳۳	۳/۰۱	۲۲/۲۱	۲/۸۵	۲۱/۹۱
	کنترل	۲۴/۶۰	۳/۵۰	۲۴/۰۳	۲/۶۴	۲۳/۸۱
	گریه سازگار	۸۲/۱۳	۱۶/۹۵	۹۰/۲۴	۱۵/۹۲	۹۰/۵۸
	مدیریت والدینی	۸۳/۲۶	۱۴/۷۹	۹۰/۸۳	۱۴/۷۵	۹۰/۶۹
	کنترل	۸۰/۷۳	۱۳/۷۹	۸۲/۲۵	۱۳/۳۸	۸۲/۵۹
تاب آوری	گریه سازگار	۸۲/۱۳	۱۶/۹۵	۹۰/۲۴	۱۵/۹۲	۹۰/۵۸
	مدیریت والدینی	۸۳/۲۶	۱۴/۷۹	۹۰/۸۳	۱۴/۷۵	۹۰/۶۹
پرخاشگری بدنی	کنترل	۸۰/۷۳	۱۳/۷۹	۸۲/۲۵	۱۳/۳۸	۸۲/۵۹

یافته های توصیفی در جدول فوق، نشان می دهد در گروه های درمانی میانگین متغیرهای اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنی و تاب آوری در حالت پس آزمون و پیگیری کاهش یافته و میانگین متغیرها در گروه گواه تغییری محسوس نداشته است. جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها، از آزمون کلوموگروف اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به اینکه سطوح معناداری به دست آمده برای نمرات متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون، بیشتر از $p < 0.05$ است ($p < 0.05$)، بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می شود. آزمون امباکس جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس کوواریانس متغیرهای پژوهش انجام گردید و نتایج به دست آمده از متغیر اضطراب ($M.Box = 16/47, F = 1/22, P = 0/25$)، متغیر پرخاشگری بدنی ($M.Box = 21/72, F = 1/62, P = 0/07$) و متغیر تاب آوری ($M.Box = 21/93, F = 1/63, P = 0/07$)، نشان می دهد شرط همگنی ماتریس کوواریانس رعایت شده است. نتایج به دست آمده از آزمون کرویت موخلی، بیانگر معنادار بودن آزمون فوق در متغیرهای اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنی و تاب آوری و بیانگر ناهمگونی ماتریس کوواریانس داده ها است؛ بنابراین برای افزایش دقت آماره F ، از آزمون گرین هاوس گیزر برای آزمون فرضیه استفاده شد (جدول ۴). برای بررسی همسانی واریانس ها از آزمون لوین استفاده گردید که با توجه به نتایج به دست آمده سطوح معناداری در تمام سطوح مختلف پس آزمون و پیگیری بیشتر از $p < 0.05$ بوده (جدول ۴)، بنابراین فرض همگنی واریانس ها در سطوح مختلف متغیر مستقل مورد تأیید قرار می گیرد. نتایج تحلیل واریانس آمیخته روی نمره های پس آزمون متغیرهای اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنی و

تابآوری و آزمونهای آماری در گروههای مداخله برنامه گربه سازگار، مدیریت والدینی و گروه گواه و معنادار بودن لامبدای ویلکز ($P < 0.05$) نشان می‌دهد این گروهها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر، تفاوت معناداری دارند.

جدول ۴: تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی تأثیرات زمان و گروههای گربه سازگار و مدیریت والدین بر متغیرها

متغیر	گروه	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان
اضطراب	درون گروهی	زمان	۱۴۸/۵۹	۱/۶۴	۲۰۹/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۸۳	۱
اجتماعی	گروه * زمان	گروه	۶۶/۶۰	۳/۲۸	۴۶/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱
تابآوری	درون گروهی	زمان	۱۰۱۷/۶۵	۱/۵۳	۲۶۴/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱
پرخاشگری	درون گروهی	گروه * زمان	۴۳۷/۱۴	۳/۰۵	۵۶/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۱
بدنی	برون گروهی	گروه	۱۶۶۳/۱۲	۲	۱/۲۵	۰/۰۲۹	۰/۰۵	۰/۲۵
	درون گروهی	زمان	۲۶۲/۷۷	۱/۳۷	۸۵/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۶۷	۱
	گروه * زمان	گروه	۱۰۷/۸۵	۲/۲۵	۱۷/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱
	برون گروهی	گروه	۱۰۱/۱۷	۲	۲/۴۷	۰/۰۹	۰/۱۰	۰/۴۷

در جدول (۴) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد نمرات اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنه و تابآوری پس از اجرای برنامه درمانی در هر گروه و اثر تعامل بین زمان و گروه معنادار است؛ بنابراین می‌توان گفت تفاوت میانگین نمرات اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنه و تابآوری در زمان‌های مختلف با توجه به سطوح متغیر گروه متفاوت است، اما صرف‌نظر از زمان، تفاوت نمرات در گروههای گربه سازگار با گروه گواه، گروه مدیریت والدین با گروه گواه و گروه گربه سازگار با مدیریت والدین معنادار نمی‌باشد.

جدول ۵: جدول بن فرونی - مقایسه تفاوت میانگین‌های اضطراب بین گروههای گربه سازگار، مدیریت والدین و گواه

متغیر وابسته	گروهها	مراحل	پس‌آزمون	سطح معناداری	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری	پیگیری
اضطراب اجتماعی	گواه - گربه سازگار	J	i-j	-۳/۳۰	-۳/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	گواه - مدیریت والدین	J	i-j	-۲/۶۲	-۲/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	گربه سازگار - مدیریت والدین	I	i-j	-۰/۷۲	-۰/۸۹	۰/۰۶	۰/۰۶
پرخاشگری بدنه	گواه - گربه سازگار	I	i-j	-۴/۲۵	-۴/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	گواه - مدیریت والدین	I	i-j	-۱/۸۱	-۱/۹۰	۰/۰۲	۰/۰۲
	گربه سازگار - مدیریت والدین	I	i-j	-۲/۵۴	-۲/۲۶	۰/۰۰۶	۰/۰۰۶
تابآوری	گواه - گربه سازگار	I	i-j	۷/۹۹	۷/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	گواه - مدیریت والدین	I	i-j	۸/۵۷	۸/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
	گربه سازگار - مدیریت والدین	I	i-j	-۰/۳۸	۰/۱۴	۱	۱

یافته‌های جدول (۵) حاکی است برنامه گربه سازگار باعث کاهش اضطراب اجتماعی ($P < 0.001$), کاهش پرخاشگری بدنه ($P < 0.001$) و افزایش تابآوری ($P < 0.001$) دانش‌آموzan می‌گردد. همچنین برنامه آموزش مدیریت والدین باعث کاهش اضطراب اجتماعی ($P < 0.001$), کاهش پرخاشگری بدنه ($P < 0.001$) و افزایش تابآوری ($P < 0.001$) دانش‌آموzan می‌گردد. بین اثربخشی برنامه گربه سازگار و آموزش مدیریت والدین جهت کاهش اضطراب و افزایش تابآوری تفاوت معناداری وجود ندارد؛ ولی اثربخشی برنامه گربه سازگار در کاهش پرخاشگری بیشتر از آموزش مدیریت والدین است ($P < 0.001$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی برنامه گروهی گربه سازگار کن达尔 و آموزش مدیریت والدین بر اضطراب اجتماعی، پرخاشگری بدنی و تاب آوری دانشآموزان انجام شد. نتایج نشان داد میانگین نمرات اضطراب اجتماعی در گروه‌های آزمایشی گربه سازگار و مدیریت والدین طور معناداری با گروه گواه متفاوت است؛ ولی تفاوت دو گروه آزمایشی بر کاهش اضطراب اجتماعی معنادار نیست. یافته‌ها با نتایج بومیا و همکاران (۲۰۲۰)، حاج محمدی و همکاران (۱۳۹۹) و عابدی و همکاران (۱۴۰۱) در کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی و یافته‌های وزیری و همکاران (۱۳۹۵) در اثربخشی آموزش مدیریت والدین بر کاهش ابعاد اضطراب همسو بود.

در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت، کودکان مبتلا به اضطراب، اتفاقات مبهم را به عنوان رویدادهایی تهدیدکننده درک می‌کنند. آنها تمایل زیادی برای عیب‌جویی و خودمحوری دارند و میزان خودگویی و انتظارات منفی در آنها بالا است (کن达尔 و هدکه، ۲۰۰۸). با مداخله‌های شناختی و رفتاری از جمله برنامه گربه سازگار می‌توان تعییراتی در تفکر، احساس و رفتار ایجاد کرد. افکار خودکار منجر به تغییرات هیجانی، رفتاری و جسمی می‌شوند. با یادگیری مهارت‌ها، برنامه‌ای برای مواجهه، فکر کردن درباره راه حل‌های مختلف، بازسازی شناختی و اجتناب‌های شناختی را کسب می‌کنند و به واسطه اصلاح این خودگویی‌ها، توانایی‌های خود را با ماهیت موقعیت‌های استرس‌زا هماهنگ می‌سازند و به جای اجتناب، با مواجه شدن به تقویت اعتماد به نفس خود کمک می‌کنند. در تبیین اثربخشی آموزش مدیریت والدین می‌توان گفت والدین ضمن آشنایی با علائم اضطراب، نحوه پاسخ‌گویی به اضطراب کودکان و همچنین شناخت تأثیر اضطراب والدین بر کودکان می‌توانند، از یک سو اضطراب‌های خود را کاهش داده و از سوی دیگر با آموزش روش‌های تعاملی مناسب، روش‌های جرئت‌مندی را به کودکان بیاموزند. این تعامل مناسب و کاهش علائم اضطراب والدین می‌توان باعث کاهش اضطراب کودکان گردد.

همچنین نتایج نشان داد میانگین نمرات پرخاشگری بدنی در گروه‌های آزمایشی گربه سازگار و مدیریت والدین به طور معناداری با گروه گواه متفاوت است و تفاوت بین گروه‌های آزمایشی در کاهش پرخاشگری بدنی معنادار و اثربخشی برنامه گربه سازگار بیشتر بوده است. نتایج بدست آمده با پژوهش‌های مشابه صداقت و همکاران (۱۳۹۳) و امیرخانلو و همکاران (۱۴۰۰) مبنی بر تأثیر آموزش گروهی شناختی در کاهش پرخاشگری دانشآموزان و نتایج پژوهش کازادین و همکاران (۲۰۱۸) و گرینو و همکاران (۲۰۱۶) در اثربخشی آموزش مدیریت والدین بر کاهش رفتارهای برونی شده کودکان همسو بود.

در تبیین می‌توان گفت در برنامه درمانی گربه سازگار کودکان می‌آموزند چگونه فرایند ارزیابی خود را اصلاح کنند، فرایندی که ریشه در باورهای غلط آنها، کم دیدن توانمندی خود و میزان بالای تنفس را بودن موقعیت‌ها دارد. همچنین درمان شناختی رفتاری باعث بهبود راهبردهای سازگارانه و کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه می‌شود و به آنها برای کاهش سرزنش خود و مقصص دانستن دیگران کمک می‌کند (یاسینسکی و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین کودکان با تعییر خودگویی‌ها و یادگیری مهارت‌ها در مواجهه با شرایط تحريك‌کننده می‌توانند بر هیجانات خودکنترل بیشتری داشته باشند. در خصوص اثربخشی آموزش مدیریت والدین نیز می‌توان گفت که کودک و خانواده یک‌چرخه معیوب را ایجاد می‌کنند که بدتر شدن شرایط هر کدام اوضاع دیگری را وحیمتر می‌کند و در آموزش مدیریت والدین در واقع با قطع ارتباط معیوب، اعضای این چرخه می‌توانند به بهبود شرایط کمک شایانی کند (آجلیچی و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین آموزش مدیریت به والدین یاد می‌دهد چگونه بر رفتار خود نظارت داشته باشند و سعی کنند در مقابل کودک به صورت هماهنگ رفتار کنند، در مقابل کودک عواطف خود را کنترل کنند و سعی کنند فواین درستی در خانه اعمال کنند. همچنین به واسطه برنامه آموزشی، والدین تشویق می‌شوند که به فرزند خود وقت باکیفیت و مفید اختصاص دهند. از طرفی این برنامه باعث یادگیری مهارت‌های جدید در برقراری ارتباط توسط والدین می‌شود؛ لذا ارتباط والد - فرزند بهبود می‌یابد و به کاهش مشکلات برون‌ریزی شده فرزندان کمک می‌کند. (اسکدری و همکاران، ۲۰۲۰). در مورد اثربخشی بیشتر برنامه گربه سازگار در کاهش پرخاشگری نیز می‌توان گفت به دلیل اینکه دانشآموزان تحت آموزش مستقیم قرار گرفته و در حضور سایر دانشآموزان مهارت‌هایی را می‌آموزند و مواجهه به جای اجتناب در جمع دیگران را تجربه می‌کنند، می‌تواند مؤثرتر باشد.

یافته دیگر تحقیق نشان داد میانگین نمرات تاب آوری در گروه‌های آزمایشی گربه سازگار و مدیریت والدین به طور معناداری با گروه گواه متفاوت؛ ولی دو گروه آزمایشی تفاوت معناداری در افزایش تاب آوری نداشتند که با نتایج مطالعات مشابه شکری میرحسینی و همکاران (۱۴۰۰)، کیانی و همکاران (۱۳۹۸)، عابدی (۱۳۹۸) و بیگی و همکاران (۱۳۹۷) مبنی بر اثربخشی برنامه شناختی - رفتاری در

افزایش تابآوری و رفتار جرئتمندانه دانشآموزان و یافته‌های عیسی نژاد و همکاران (۱۳۹۸) در اثربخشی برنامه آموزش ولدین بر افزایش مسئولیت‌پذیری همسو بود.

در تبیین اثربخشی برنامه گروهی شناختی رفتاری بر متغیر تابآوری می‌توان گفت در مداخلات شناختی رفتاری بر اهمیت شناخت باورهای افراد درباره علت بروز مشکلات تأکید شده و به مراجعان کمک می‌شود که مهارت‌هایی را یاد بگیرند که آنها را قادر می‌سازد تا مشکلاتشان را حل کنند و مهارت‌هایی مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد و ففاداری، امنیت و لذت را قرار گیرند (بیگی و همکاران، ۱۳۹۷). ضمن آموزش مهارت‌های کاهش اضطراب اجتماعی؛ احساس توانمندی و اعتمادبهنفس در آنها تقویت گردیده و همچنین به آنها کمک می‌کند در مواجهه با فشارهای روانی از سبک‌های مؤثرتری استفاده کنند. همچنین در برنامه آموزش مدیریت ولدین، ضمن بهبود روابط بین فردی و آگاهی ولدین از نیازها و عوامل تنفس زا و روش‌های کاهش آن، چرخه معیوب ارتباط در خانواده اصلاح گردیده و به رفتارهای مثبت و سازگارانه توجه بیشتری می‌گردد و ضمن یک تعامل مثبت، توانمندی کودکان در مواجهه با موقعیت‌های چالش برانگیز افزایش می‌یابد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی است که تعیین‌پذیری آن را با مشکلاتی همراه می‌سازد. مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند بود. همچنین جامعه پژوهش محدود به دانشآموزان دختر دارای مشکلات اضطرابی در مدارس شهر مبارکه بود که می‌تواند تعیین‌دهی نتایج پژوهش به سایر گروه‌ها و شهرهای دیگر را با محدودیت روپرتو کند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. همچنین این مطالعه بر روی دانشآموزان پسر در سایر شهرها و سایر مقاطع تحصیلی نیز انجام شود. با توجه به نتایج بدست آمده در پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود، مشاوران، روان‌شناسان و مدرسان آموزش خانواده از این برنامه‌های درمانی جهت کاهش مشکلات رفتاری و تقویت اعتمادبهنفس و تابآوری استفاده کنند.

منابع

- امیر خانلو، ع؛ دوستی، ی؛ دنبیوی، ر. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی - رفتاری با آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک. سلامت / اجتماعی، ۹ (۱)، ۳۵-۲۵.
- DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v9i1.31323>
- آجیلچی، ب؛ برجاعی، الف؛ جان بزرگی، م. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزندپروری در کاهش تنبیگی مادران. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱، شماره ۴. jcps.atu.ac.ir/article_2073.html
- بیگی، ع؛ نجفی، م؛ محمدی فر، م؛ عبدالله، ع. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری مثبت‌نگر بر تابآوری و عزت‌نفس نوجوانان دارای علایم افسردگی. تحقیقات علوم رفتاری، ۶ (۱). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری مثبت‌نگر بر تابآوری و عزت‌نفس نوجوانان دارای علایم افسردگی. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-581-fa.html> ۵۳-۴۷
- حاج‌محمدی، ز؛ حاجی علیزاده، ک. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه گربه برابر نشانگان اختلال اضطراب فراگیر و هراس اجتماعی در کودکان دختر و پسر دارای اختلالات اضطرابی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی اسلام، دوره ۲۱، شماره اول، ص ۳۵-۲۷.
- dx.doi.org/10.29252/sjimu.28.1.27
- شکری میرحسینی، ه؛ علیزاده، ح؛ فرخی، ن. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گربه سازگار بر میزان جرئت‌ورزی در کودکان با اختلال اضطراب. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، سال دوازدهم، ۱ (۳۴)، ص ۷۵-۸۵.
- doi:10.22034/ceciranj.2021.213123.1318
- صادق، س؛ مرادی، الف؛ احمدیان، ح. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری کنتrol خشم بر پرخاشگری دانشآموزان دختر پرخاشگر. علوم پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی، ۴ (۲۴). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تابآوری و نشخوار ذهنی بیماران مولتیپل اسکلروزیس. مجله مطالعات ناتوانی، ۷ شماره ۲.
- <https://sid. r/paper/98746/fa> ۲۰۰-۲۱۵
- طبیب‌زاده، ف؛ سپهریان آذر، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تابآوری و نشخوار ذهنی بیماران مولتیپل اسکلروزیس. مجله مطالعات ناتوانی، ۷ شماره ۲.
- عابدی، الف؛ عریضی، الف؛ اسداللهی، ف. (۱۴۰۱). بررسی و مقایسه اثربخشی مداخلات شناختی - رفتاری و پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی: به شیوه فراتحلیل. تحقیقات علوم رفتاری. ۲۰ (۴). ۶۹۲-۶۹۲.
- <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.20.4.9>
- عابدی، ه. (۱۳۹۸). کارآمدی درمان شناختی - رفتاری هیجان‌دار بر تابآوری و تنظیم هیجان کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله طلاق. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- <https://ganj.irandoc.ac.ir/viewer/cbeda29a8eaa5c5fec13da87e25d943?sample=1>
- عظیمی فر، ش؛ جزایری، ر؛ فاتحی زاده، م؛ عابدی، الف. (۱۳۹۸). همسنجی اثربخشی آموزش مدیریت والدین و آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مشکلات رفتاری برونوی‌سازی شده کودکان در سنین پیش از دبستان. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناسی، ۱۰ (۲).
- [doi:10.22059/japr.2019.274481.643152](http://10.22059/japr.2019.274481.643152)
- عیسی نژاد، الف؛ سعیدی، ت؛ علیپور، ا. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش فرزندپروری مثبت به والدین بر مشکلات رفتاری و مسئولیت‌پذیری دانشآموزان پرخاشگر دوره ابتدایی. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، شماره ۳۵، پاییز ۹۸.
- <https://doi.org/10.22111/eps.2019.5072>

مقایسه اثربخشی برنامه گروهی گربه سازگار کندا و مدیریت والدینی بر اضطراب اجتماعی، تابآوری و پرخاشگری بدنی دانشآموزان دبستانی
Comparison of the Effectiveness of Kendall's coping cat group program and parent management training for social ...

فامیل احرمیان، ف؛ خدابخشی کولاچی، الف؛ تقوایی، د؛ قدسی، الف. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی دو برنامه درمانی گروهی دوستان برای زندگی و گربه چالشگر بر ترس کودکان پسر. نشریه پرستاری کودکان، دوره ۱، شماره ۱، ص-۱۱۱. <http://jpen.ir/article-1-586-fa.html>

کیانی، ج؛ حاجیونی، ع؛ قلیزاده، ف؛ عباسی، ف. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری و امید درمانی بر کیفیت زندگی، امید به زندگی و تابآوری بیماران مبتلا به تالاسمی مازوهر. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد. دوره ۲۷، شماره ۴، ۱۴۹۵-۱۴۸۲.

<http://dx.doi.org/10.18502/ssu.v27i4.1357>

مشهدی، ع؛ حسینی یزدی، س؛ عاصمی، ز؛ کیمیابی، س. ع. (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه مداخله‌ای ویژه کودکان طلاق بر بهبود خودپنداره و افزایش تابآوری کودکان. فصلنامه مهارت‌های روان‌شناسی تربیتی، ۶(۲). https://psyedu.tonekabon.iau.ir/article_561439.html. ۵۸-۸

میکائیلی منبع، ف؛ آخیز، ش. (۱۳۹۹). بررسی ویژگی‌های روان‌سنگی سنجه اضطراب کودکان و نوجوانان بر اساس ۵-dsm. دوره ۱۶، شماره ۴. مجله روان‌شناسی پالینی. سال دوازدهم، شماره ۴(پیاپی ۴۸)، ص ۴۹-۶۲. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.20602.1899>

وزیری، الف؛ احدی، ح؛ مکوندی، ب؛ عسگری، پ؛ بختیار پور، س. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی آموزش کارکردهای اجرایی و مدیریت والدین در کاهش نشانه‌های کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناسی، ۷(۲۳)، ۹۹-۱۱۴.

Aldridge, J. M; McChesney, K; Afari, E. (2020). Associations between school climate and student life satisfaction: resilience and bullying as mediating factors. *Learning Environments Research*, 23(1), 129-150. <https://doi.org/10.1007/s10984-019-09296-9>

Bernhardt ,S. (2019). Anxiety and Behavior: Brief Cognitive Behavioral Therapy in School with a Ten-Year-Old Boy Using the Coping Cat Program.MA. Dissertation. Faculty of Psychology, Minnesota State University, USA. <https://red.mnstate.edu/thesis/160/>

Bomyea, J; Ball, T. M; Simmons, A. N; Campbell-Sills, L; Paulus, M. P; Stein, M. B. (2020). Change in neural response during emotion regulation is associated with symptom reduction in cognitive behavioral therapy for anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*. 271(15), 207-214. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.001>

Bushman, B. J; Anderson, C. A. (2020). General aggression model. The International Encyclopedia of Media Psychology, 1-9. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0154>

Eskandari ,B; Pouretemad , H; Mousavi , M; Farahani,H.(2020). Common elements of parent management training programs for preschool children with autism spectrum disorder. *Asian journal of psychiatry*. Volume 52, August 2020, 102149. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102149>

Greene, E. J; Uretsky, M. C; Lee, B. R; Moore, J. E; Barth, R. P; Shaw, T. V. (2016). Replication of the KEEP foster and kinship parent training program for youth with externalizing behaviors. *Children and Youth Services Review*, 61, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chillyouth.2015.12.003>

Henshall, C; Davey, Z; Jackson, D. (2020). Nursing resilience interventions- A way forward in challenging healthcare. Territories. *Jouenal of Clinical Nursing*, 29(2).3 597-3599. <http://dx.doi.org/10.1111/jocn.15276>

Kazdin, A. E. (2014). Evidence-based psychotherapies I: Qualifiers and limitations in what we know. *South African Journal of Psychology*, 44(4), 381-403. <https://doi.org/10.1177/0081246314533750>

Kazdin, A. E; Glick, A; Pope, J; Kapchuk, T. J; Lecza, B; Carrubba, E; McWhinney, E; Hamilton, N.(2018). *Parent management training for conduct problems in children*: <https://doi.org/10.1016/j.jichp.2017.12.002>

Kendall PC, Hektke KA. Cognitive-behavioral therapy for anxious children: *Therapist manual. Workbook Publishing*; 2006

www.amazon.com/Cognitive-Behavioral-Therapy-Anxious-Children-Therapist/dp/1888805226

Khan, A; Malik, TA; Ahmed, S; Riaz.A. (2020). Translation, Adaptation and Implementation of Coping Cat Program with Pakistani Children. *Child Youth Care Forum* 49, 23-41 . <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09516-6>

Konaszewski, K; Niesiobędzka, M; Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and quality of life outcomes*, 19(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>

Megan,M.S; Dwight, M; Kirsten, O; Christopher, JM. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93(17), 97-103<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.007>

Merrell, K. WYY Cohn, B. P; Tom, K. M. (2011). *Social-Emotional Assets and Resilience Scales--Teacher Form (SEARS-T)* [Database record]. APA PsycTests. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t69131-000>

Mukund,B. Jena, SPK.(2022). Qualitative analysis of school children's experience of receiving "Coping Cat program": A cognitive behavioral therapy program for high anxiety. *Psychology in the Schools Volume 59, Issue 9 p. 1755-1775*. <https://doi.org/10.1002/pits.22725>

Norris, L. A; Kendall, P. C. (2020). A Close Look Into Coping Cat: Strategies Within an Empirically Supported Treatment for Anxiety in Youth. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 34(1), 4-20 <https://doi.org/10.1891/0889-8391.34.1.4>

Reta, Y; Ayalew, M; Yeneabat, T; Bedaso, A. (2020). Social anxiety disorder among undergraduate students of Hawassa University, College of Medicine and Health Sciences, Ethiopia. *Neuropsychiatric disease treatment*, 16(4), 571-577. <http://doi.org/10.2147/NDT.S235416>

Sadock ,BJ; Sadock ,VA; Ruiz ,P. (2020). Kaplan and sadock's synopsis of psychiatry based onDSM-5 (Fifth edition). Ganji M (translator).Tehran: Publishing Savalan <https://psychiatry.lwwhealthlibrary.com/book.aspx?bookid=1234>

Samantaray, NN; Nath, B; Behera, N; Mishra, A; Singh, P; Sudhir, P. (2021). Brief cognitive behavior group therapy for social anxiety among medical students: A randomized placebo-controlled trial. *Asian Journal of Psychiatry* , 55, 102526.<http://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102526>

Scavenius, C; Chacko, A; Lindberg ,MR; Granski, M; Vardanian, MM; Pontoppidan, M; Eiberg, M.(2020). Parent management training Oregon model and family -based services as usual for behavioral problems in youth: A national randomized controlled trial in Denmark. *Child Psychiatry Human Development*. 51(5): 839 -52. org/doi/10.1007/s10578-020-01028-y

Spence, SH.(1997). Structure of anxiety symptoms among children: A confirmatory factor-analytic study. *Journal of Abnormal Psychology*. 106(2):280-97. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.2.280>

Yasinski, C; Hayes, A.M; Ready, C.B; Abel, A; Görgüyen, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-97 <http://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>